ZI RAN KANG JIAN ZHI DAO

自然健康之道

自然疗法让你拥有快乐与健康

主编◎崔海涛 张正娣

- 健康来自和谐的平衡
- 一切疾病由心所造
- 最高层次的治病方法——调心



山东人民出版社

自然健康之道

ZI RAN JIAN KANG ZHI DAO

心理情绪疗法

素食疗法

糙米杂粮疗法

马铃薯生汁疗法

对症自然疗法

神奇的拍手疗法

防癌治癌新观念

蔡礼旭论自然健康

自然医学问答

修身养性进德

因果与健康



ISBN 978-7-209-04340-3

9 787209 043403 >

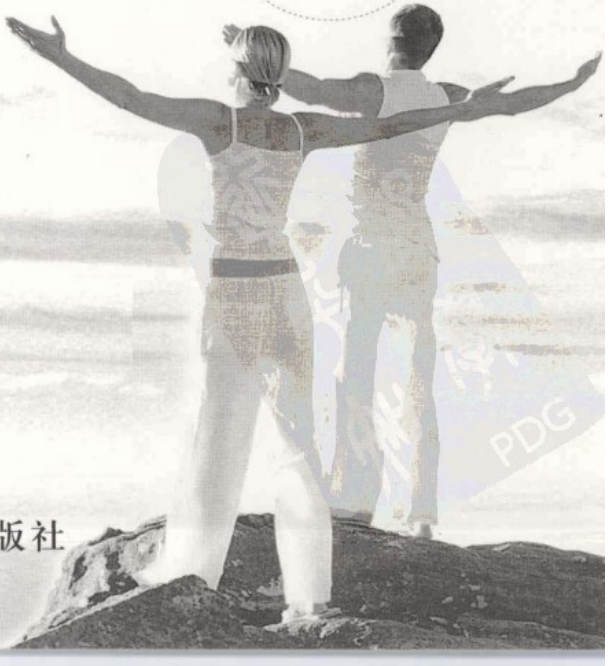
定价：39.50元

R161/87
2008

自然健康之道

主编◉崔海涛 张正娣

ZI RAN JIAN KANG ZHI DAO



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然健康之道/崔海涛,张正娣主编. —济南:山东人民出版社,2008.1
ISBN 978-7-209-04340-3

Ⅰ.自… Ⅱ.①崔…②张… Ⅲ.保健-基本知识 Ⅳ.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172546 号



责任编辑:刘永平

自然健康之道
主编 崔海涛 张正娣

山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001
网 址:http://www.sd-book.com.cn
发行部:(0531)82098027 82098028
新华书店经销
山东省东营市新华印刷厂印装
规 格 16 开(230mm×170mm)
印 张 26.5
字 数 410 千字 插页 2
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次
印 数 1-4000
ISBN 978-7-209-04340-3
定 价 39.50 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。电话:(0546)6441693



目 录

自然健康之道

新世纪要有新健康观 / 3
大道养生论 / 9
人类健康的终极出路——自然养生保健 / 15
健康来自和谐的平衡 / 15
营养、运动和寿命 / 18
长寿的因和缘 / 20
容易早逝的十种人 / 22
八类家庭病号多 / 23

心理情绪疗法

养生之根——德与性 / 27
心理养生四要素 / 28

佛门医学追究“病”与“心”的关系 / 29
药补不如食补，食补不如神补 / 30
生气乃百病之源 / 31
消极情绪导致 6 种恶果 / 32
1 小时盛怒相当于加班 6 小时 / 32
调整心理情绪 / 33
应对生活不顺、倒霉和烦恼五法 / 34

素食疗法

医学博士论“为什么我要素食” / 37
素食康寿之妙术 / 40
纤维质的功能 / 43
素食与美容 / 47
素食减肥 / 48
素食使你更聪明 / 49
素食可健康长寿 / 51
素食者增长慈悲 / 54
素食可青春永驻 / 55
美食苦身 / 56
素食会营养不良吗 / 59
素食可提高智慧 / 62
台湾疗养医院营养部主任谈吃素 / 63
食物的钻石组合 / 69
让孩子健康茁壮的饮食习惯 / 73

长寿——饮食是关键 / 74
自然健康的饮食 / 75
天然素食是最佳良药 / 78
食物之抉择 / 79
水果最好上午吃 / 84
新鲜保健水果——无花果 / 84

糙米、杂粮疗法

高营养糙米——强身健体,预防疾病,养颜美容 / 89
白米和糙米 / 90
糙米的成分与效用 / 91
不必担心糙米的污染问题 / 92
抗癌力惊人的“胚芽” / 92
白面粉加速人体衰老 / 93
五谷杂粮有“药性” / 96
多吃豆类能强身 / 103

马铃薯生汁疗法

喝马铃薯生汁可治好疾病 / 107
马铃薯生汁对肝病、花粉症和湿疹有效 / 109
重症肝病喝马铃薯生汁之后迅速恢复 / 110
喝马铃薯生汁使尿蛋白完全消失了 / 111

马铃薯生汁可以增强全身体力 / 113
喝马铃薯生汁使胸痛消失不药而愈 / 113
马铃薯含丰富的维生素和矿物质 / 114
喝马铃薯生汁使失声的喉咙又可发声 / 114
转祸为福的精神价值鼓励 / 116
马铃薯生汁可消除手术后的疲劳感 / 116

对症自然疗法

胆汁分泌异常 / 121
肿疱 / 121
呼吸困难 / 121
溃疡 / 122
感冒 / 122
便秘 / 123
切、割伤 / 123
晕倒 / 123
发烧 / 124
食物中毒 / 124
轻度手部烧烫伤 / 125
头痛 / 125
昆虫咬伤 / 125
经期不适 / 126
鼻腔充血 / 126
流鼻血 / 127

皮肤病 / 127
挫伤和扭伤 / 128
疣 / 128
胆结石自然疗法 / 129
近视 / 130
洗目仙方 / 131
咽喉炎食疗 / 131
海带是“长寿菜” / 132
菠菜的养颜美肤功效 / 132
黑木耳是血管清道夫 / 133
荠菜的惊人药效 / 134
葱能强身健体,治感冒也有效 / 135
葡萄治疗呼吸器官疾病 / 135
带籽的葡萄对健康助益颇大 / 136
有惊人解热效力的枣 / 137
用茄子治口腔炎 / 138
柿子治疗贫血 / 138
柿子治疗鼻粘膜炎有特效 / 139
治疗膀胱炎,干柿有特效 / 140
桑叶对各种疑难杂症有疗效 / 140
南瓜有补血作用 / 141
南瓜预防脑中风 / 141
糙米强化自律神经 / 142
吃糙米饭可改善便秘 / 143
蒲公英能治疗女性的便秘 / 144
慢性病患者应多吃五谷杂粮 / 144

每天至少吃两餐杂粮米便可减肥 / 145
黑豆具有解毒作用，可使腹痛立即止住 / 146
佛典中叙述黑豆治气喘的效果 / 146
小豆有通大便的效力 / 147
肾脏病人的救星——小豆粥 / 148
吃生苹果可以止住腹痛 / 148
盐为佛门的常备泻药 / 149
一日一杯海带水可治痔疮 / 149
常食海带可防治高血压 / 150
芹菜可毫无副作用的降血压 / 151
专治阳痿、糖尿病、肾脏病的连钱草 / 151
虾夷五加是糖尿病的特效药 / 152
糖尿病患者的“马的三原则” / 153
糖尿病患者应吃豆腐 / 154
核桃能治疗动脉硬化 / 154
魔芋能碎体内之石 / 155
魔芋的防病保健作用 / 155
吃荞麦粉，可以忍受最苦的修行 / 156
常食芝麻可降低胆固醇 / 157
莲藕可很快治好支气管炎 / 158
莲藕治好释迦高徒舍利弗的肺结核 / 158
藕具有镇静作用 / 159
对症应用的藕疗法 / 159
盐能增强身体代谢功能 / 161
对症应用的盐疗法 / 162
黄瓜治疗心脏病 / 163

黄瓜能治疗烧伤 / 164
苦瓜是胃病的特效药 / 164
用卷心菜汁治疗胃溃疡 / 165
对胃癌有疗效的马铃薯汁 / 166
蒲公英能使肝脏功能活跃 / 166
蒲公英能治好黄疸病 / 167
蒲公英煎汁可解热 / 167
人参治疗低血压病 / 168
车前草治疗神经衰弱 / 169
车前草治小儿气喘 / 169
使食欲旺盛的紫苏煎汁 / 170
紫苏叶汁能消除精神恍惚 / 171
无花果治疗痔疮 / 171
可消痔、治疗白带的莲子 / 172
喉咙不好的人请喝栀子花果液 / 173
连钱草汁使小孩强壮 / 174
鱼腥草可治疗腰痛 / 174
紫苏酒对贫血和安定精神有效 / 175
能消除疲劳、增进食欲的苹果酒 / 176
常饮黑豆酒可以净化血液 / 176
肠胃功能弱的人应喝点橙子酒 / 177
预防中风的柚子酒 / 177
香菇酒可以防止糖尿病和动脉硬化 / 178
对肾脏病有特效的金银花酒 / 178
治疗食欲不振用姜酒最好 / 179
对高血压有特效的海带酒 / 179

梨酒有止咳解热的效果 / 180
患痔疮和便秘的人要常喝无花果酒 / 180
治疗感冒能立即见效的枸杞疗法 / 181
枸杞最适合用来消除疲劳 / 181
患焦躁、失眠症者可在临睡前喝点枸杞酒 / 182
菊花酒有去除头痛的功效 / 183
菊花茶可治疗花粉过敏症 / 184

神奇的拍手疗法

侯秋东医师与拍手疗法 / 187
拍手是全方位的健康捷径 / 188
拍手疗法的由来 / 190
拍手疗法所对治的各种疾病 / 193
拍手疗法的练法 / 195
拍手疗法治百病 / 197
拍手治疗疾病实例 / 201
拍手疗法改变了我的体质 / 205

防癌治癌新观念

防癌良方 / 211
酸性血质是癌细胞的温床 / 212
食物的酸碱性不可忽视 / 213

吃肉易得癌症 / 215
浅谈防癌的饮食 / 217
预防和治疗癌症不能乱吃补品 / 219
癌的可怕在于治疗不当 / 219
再谈癌症的治疗方法 / 221
欢喜行善,治癌有方 / 223
我们如此战胜了癌症 / 224
抗癌勇士——李丰医师 / 226
治癌症秘方 / 235
蕺菜治百病,对癌症也有疗效 / 235

蔡礼旭论自然健康

用药与饮食
——服用天然中药,舍离化合西药,饮食注重酸碱平衡 / 239
免疫力是关键
——调动自身免疫力,不能肆意摧杀免疫力 / 240
在外就餐与一日三餐
——在外就餐弊端多。早餐吃得像黄帝,午餐吃得像平民,晚餐吃得像乞丐。 / 242
电器、手机之患
——尽量少用电器、手机,减少磁场辐射 / 243
中西医之差异
——中医是标本兼治,西医是治标不治本 / 244
生病与治病 / 245

垃圾食品与天然素食

——垃圾食品莫入口，天然素食多入口 / 247

全球十大垃圾食物 / 250

看医生之讲究

——有病不看缺德医生，打探亲近有德医生 / 251

病人隐私不宜宣扬 / 252

少吃肉

——酸性体质是万病的根源。少吃肉、多吃素，一利自己，二利自然 / 255

烹饪的误区

——不宜高温炒菜，菜宜生吃煮食。101 岁年轻人的健康长寿之道 / 260

好死与善终

——人生五福之一 / 261

什么叫“五福临门” / 261

心念与言语

——良言善念直接影响健康 / 262

美与丑

——相由心生，心美容颜美 / 264

吃与睡

——吃自然的菜，吃出菜的原汁原味，不宜大睡及过晚睡 / 268

晚上九点是最好的休息时间 / 271

吃饭的学问 / 271

晚上九点以后不再吃东西 / 272

自然医学问答

电热毯是否对能量有影响 / 275
正确的健康观念都包括哪些 / 275
微波炉煮东西对身体有害吗 / 276
怎样让周围的人与我们一样吃健康饮食 / 276
生病不看医生会有什么后遗症 / 277
有没有特效药治疗疾病 / 277
长期服用西药，在饮食上要如何补充与调理 / 278
病人没有胃口怎么办 / 278
小孩素食，会不会影响发育 / 278
孕妇该如何吃素 / 279
想吃长素，可是又怕营养不良，该如何调适 / 279
吃素的人若贫血，该补充什么食物 / 279
为什么不主张吃葱蒜之类的食物，是否有科学根据 / 280
一天中应吃多少豆类才合适 / 280
枸杞子可以生吃吗？一天吃多少 / 280
冰糖、糖蜜是否可以代替白糖 / 281
吃素能不能吃蛋 / 281
太极拳算不算是气功 / 281
过敏症要怎么医 / 281
过敏性鼻炎的食物疗法 / 282
医生建议胃病患者多喝牛奶，您认为如何 / 282
所有的病都可以用排毒的方法解决吗 / 283

近视要如何治疗 / 283
小孩眼睛视力不好，该怎么办 / 283
如何保护肝 / 284
如何治疗及预防骨刺 / 284
妇女内分泌失调如何调理 / 285
月经来临前心情烦躁，是何原因 / 286
痔疮形成原因及治疗 / 286
如何预防怕冷 / 286
头痛如针刺、昏沉、心脏衰弱如何对治 / 286
高血压如何形成，饮食方面如何改善 / 287
体内为什么会长瘤及结石 / 287
癌症病人只吃五谷、蔬菜即可吗 / 288
癌症病人三餐吃糙米、马铃薯、胡萝卜、香菇混合煮食可以吗 / 288
癌症病人该吃什么油 / 288

修身养性进德

一闻千悟 / 291
不气歌 / 292
忍字歌 / 293
论善恶 / 293
心地与命运 / 294
人生之最 / 294
人生警言 / 295
人生七悟 / 296

人生之贵 / 297
行成于思 / 297
禁口篇 / 298
修身篇 / 299
齐家篇 / 300
去贪篇 / 301
报亲恩歌 / 301
百孝歌 / 304
劝孝歌 / 305
孝亲颂 / 307
尊师颂 / 308
忍能成就一切 / 308
慎言与自省 / 310
为人与处世 / 311
涵养与识见 / 312
改过与自强 / 313
积德、惜福与感恩 / 313
看破、放下、随缘、自在 / 314
因缘果报 / 317
人生的真相
——别人没有错，错在我自己 / 318
真正的发财之道 / 324
学会布施——在奉献中变得富有 / 327

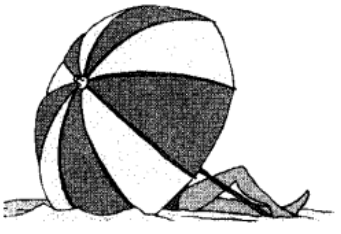
因果与健康

宇宙因果律 / 331

佛说三世因果经 / 339
《三世因果经》揭开人生的奥秘 / 341
解读《三世因果经》 / 345
人的命运是自己造就的 / 359
因果报应是大自然的规律 / 363
不孝逆子，自得苦报 / 365
他为何被群蛇追杀致死 / 368

整体健康新论

人有两套生命系统 / 375
宇宙生命与阴阳规律 / 379
意念力和心物辩证法 / 384
生物仪器及特异作用 / 386
生物全息能理论 / 389
一切疾病由心所造 / 390
心能力量的巨大作用 / 396
最高层次的治病方法——调心 / 397
无为治病法——静坐 / 400



自然健康之道

新世纪要有新健康观

20 世纪总体看起来，是一个科技的世纪，但是没有顾全到一些观点，致使人类和生态产生很大的扭曲。

回首百年的历史沧桑，人和环境都变得很沉重，展望未来，生存的契机跟生命的内涵，应该着眼在哪里？

21 世纪，各行各业、各个阶层、各个领域，都将注重一点，就是健康。只有拥有健康，体认健康的真谛，其他的财富、地位、理想、抱负，才会变得有意义。

整个人类要追求真正的健康，地球也要让它真正健康起来，所以 21 世纪会是一个健康的世纪。

我想提出以下几个观点，让我们对平安与健康，有更广阔的了解和体会。

平衡观

21 世纪的健康观念，第一个是平衡观。

身体会出毛病，是因为失去平衡；现在这个地球的生态环境出了问题，也是因为失去平衡。

所有的生命体，都应能自我协调，也能彼此协调。不管是阴阳平衡、气血平衡、酸碱平衡、情绪平衡、或者形而上与形而下的平衡，在动态中依旧有所平衡，就会很稳定，不容易出问题。

整体观

东方文化是比较整体性的，西方则是比较显微性、机械性、实证性的，其实两者可以有很多的补强作用。但现在不管是东方或西方的教育，都受到 19、20 世纪以来科技文明强力的影响，几乎都失去了整体观，总是朝着很枝微末节、很狭小的范围去研究。

如今弊端日益显露，渐渐有一些西方人士，开始回过头来学习东方的文化，以东方哲学的思考，开创新的人生领域。

尼克松总统时代，美国癌症病患的比例已经激增了，之后每一任总统都会编列

大笔预算作为癌症研究，希望知道怎么样对抗癌症、对付癌细胞。几十年来，花费了许多人力、物力、财力、效果却非常不显著。

一直到最近，医学界、科学界、生化界渐渐有了反省，发现对癌症的态度如果只是一种对抗（Anti），不断研发抗癌药，效果并不会很好。

因此他们产生另一种思考方式，不再用对抗性的，而从东方的观点，把整个人的免疫体、免疫力扶正起来，我们称为“培本”，癌细胞可能会缩减或制止下来。这是西方的科学研究者、医学研究者，陷入了极大的困境之后，看到的一个整体观。

他们埋首于实验室中，钻研在癌细胞的研究上，四、五十年后，彻底的绝望，于是整个反过来产生另一种思维：为什么我们不从人自己本身的抵抗力着手，而一直只想消灭癌细胞？整个态度改变后，结果就不一样了。

现在有很多研究是关于如何提升免疫的能力。免疫制剂并不是用来抗癌的，而是一种结合的方法。

像身体的淋巴细胞，功能好的时候，自然会杀死细胞，肿瘤自然会溃败。提升了免疫力，它自己会恢复这种能力。可见在不同的观念引导下，会走出完全不一样的路。

几年前，我对癌症提出一个观点，就是“善待”。因为癌细胞是从我们身上长出来的，应该把它当做自己身体的一部分，想一想怎么去转化它、改变它，不要一开始就是持对立的态度。

人本身是一整体，不能说医生只会医治心脏，不会医治肝脏。有个笑话，问眼科医师，到底是看左眼还是看右眼，或问整型医师、骨科医师，是看左手还是看右手。其实不能这样分呀！人是一个整体，我们生活的环境也是一个整体，我们不要忘记了这个整体观。

同样的，一个行医 50 年的医师，和一个刚从学校出来的实习医师，他们看病就是不同。

老医师是看整体，不需要抽血或是详细检查，他光看这个人的样子，跟他谈两句话，就能把握了，因为他对这个病人已经有非常综合性和整体性的评估与了解。

健康观如果缺了整体性，将是非常破碎的，而且容易以偏盖全，因此用一个数据去评估很多事情，会导致很大的偏差。

相融观

相融就是不要相对。相对是把很多的力量相互抵消，相融则是使效果和力量

加成。

我们现在大部分运用的观念都是相对的、对抗的，壁垒分明。在医学上就是中医不容纳西医，西医不容纳中医。但是站在一个病人的立场，能够取两方的优点相互融合，才是最好的治疗。

物质跟精神要相融。如果只谈物质界，不论精神界，形而上与形而下、身与心不能相融合，那必然是分裂的，根本不健康。要融合才健康。

科技和人文一定要相融。我们这个时代最大的困扰就是，学科技的没有人文素养，学人文的人又太讲艺术、情绪的变化，不务实，彼此都有所偏差。其实归结而言还是失去平衡，科技与人文相融合就是平衡。

我想到小儿麻痹疫苗发明者沙克和沙宾的例子。

沙宾先生是波兰人，一生的心血都放在微生物疫苗的研究上，是很纯粹的科学研究者，晚年，不幸突然四肢瘫痪，他觉得上帝跟他开个大玩笑。

他一生最大的成就，是找到小儿麻痹疫苗，使许多人免于肢体瘫痪，但他过世前十年一直都瘫痪着。最后他变成一个很苦闷、很沮丧、很潦倒的老人，染患很多并发症，在床上过世。

沙宾的口服疫苗，在当时远比沙克的注射疫苗更加突破，因为几乎所有的疫苗都要打针，只有沙宾先生的疫苗是口服的，这是很大的创举。

但沙克先生心胸非常宽大，他不是只着眼在一个疫苗的研发而已，他常常探讨人类生存、生活面的问题。后来他有能力了，在加州成产沙克研究室，网罗优秀人才，包括四位以上的诺贝尔奖得主，研究如何创造人类真正的健康，所以不是只有科技，还有以人为本质的人文研究。

从沙克先生做的研究、发表的作品、工作的伙伴，我们可以推测，他不是一个锁在象牙塔里的科学家，而是对人类真正关怀的人。

他曾经想过一个很有意思的事。人的身体决定于基因的遗传，上一代的基因传给下一代，我们找得到，所以基因决定了物质生命的一切讯息；那么，思想的讯息，由什么决定？人类行为、语言、动作的讯息，它的基因又是什么？这其实就是来自一个“观念”。

精神领域的东西，是观念在引导，观念就相当于生命的基因。有一个好的观念，会带出很好的创作；有好的健康观念，才会把整个人类带入好的世纪里。

千万不要只局限在自己的专业研究领域里，而忘了回头看一下，要以人为根本，要注重人本。

现在的机关团体都讲成本会计，如果更注意人本会计，就不会出这么多问题。大家算的都是成本，却没想过是人在过生活，是灵灵活活的人，不是物体。这就是偏差，会把整个国家、乃至整个人类社会扭曲掉。所以不可缺少这种相融的观念。

平等观

阳光、空气，水等大自然对我们的滋养，完全没有界域之分，一律平等。

从环境的相互因缘上来说，你吸的一口气和我吸的一口气，你喝的一杯水与在美国喝的一杯水，其实都是同一个源头。如果认为自己的家是一块净土，很干净，别人家很脏，不要管，这有可能吗？

在政治方面或经济方面，本来世界的局势是，国家强就更强，国家弱就更弱。

世界各国都有国界，但现在因为资讯发达、交通便捷，不管在政治上或经济上，慢慢不需要国界，也不必分派系，整个世界成为一个地球村。

例如，1960 年，美国的科学家、生态学家就知道 DDT 不好，非常的毒，禁止使用。

但是美国的农药商为了赚钱，怎么可能不制造？他们到比较落后的墨西哥，去教那里的人使用，神不知鬼不觉，只要不在本土制造就没有关系，这就是不平等。

问题在于已经制造出来了，有一天，从墨西哥运来的玉米、中南美洲出产的农产品，里面就带着 DDT 的毒素回到美国。

因此，整个生产和消费的关系，是密切交织的。把自己不要的东西，拿到别人那边去，最后受到伤害的是谁？还是自己。

非洲很多的第三世界国家，是物产得天独厚、天然资源最丰富的地方。可是因为他们开发比较落后，生活很穷困，常常被经济强国利用，滥垦雨林，破坏资源，毫不以为然。

破坏雨林最后的结果是整个环境遭到污染。这些人没有关怀的心，没有平等的观念，只想到自己的利益，以私利害公利。但是我们只有一个地球，若不共同去维护它，谁也难逃大地反扑的浩劫。

永远记得，一个人的健康，是自己健康之外，环境一定也要健康。

没有了健康的环境，人永远都不可能健康，因为我们就住在这个地球上。

互助互利，才能保住整个环境和后代子孙的福祉。

营养观

21 世纪的营养观有个特点，不再是卡路里的计算，不再以热量来评估营养，而是个体如何有效运用这些食物，也就是从量化进入到质化。

以前要愈多愈好，那是要求高热量，现在大家都注重高品质。

净化观

光讲高品质还不够，营养保健另一个重要观点，是要有净化的能力，所以从量化进入质化，再进入净化。

我们要怎么样净化自己的身体，这在营养学上是没有人谈的。一般的营养学只进不出，只说怎么获得，没有谈到怎么样排除，怎么样净化。

然而从净化的观点，必定会谈如何排毒。因此排毒观也是一个新的健康观点。这样一个层次一个层次往上迈进。

我们的身体原本就是一个环境，要懂得在自己的身体里净化做环保。

不是光买很多东西，吃很多，入不敷出，这样收支会不平衡，会出问题。总之，营养观、排毒观、净化观，是人人必备的身体保健锦囊。

自省观

接下来，还要有精神层面的部分。

21 世纪的健康观要包含自省观，自己要能够反省、省察。

《论语》中曾子说："吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？"不要只是像学校里的"公民与道德"只是嘴巴说说、考试写写而已。

如果真能实践，可以体会到与人真心交往的快乐，以及学习的喜悦。在生活中落实、培养自省的能力，在许多人事上都能有所反思，对于健康的追寻会更有意义。

生命观

很多人活了一辈子，不知道生命的意义是什么，所以新的健康观里要有生命观，提升人对生命的观察。

现在资讯这么发达，仍处处有宗教热，大家会去接触形而上的领域，就是想探讨生命的意义。一个健康的观点必须让人体会生命是什么？

人光有躯壳没有用，物质与精神融合的生命才有力量。看鸟在树林间翻飞，蝴蝶在太阳下飞翔采蜜，都有一种生命力焕发出来，这样的生命，我们怎么忍心随便

去伤害它？我们应从中领悟对生命的尊重，思考生命的意义。

惜福观

新健康观离不开爱惜的观点。20 世纪是消费的、浪费的世纪，21 世纪是爱惜的、惜福的世纪，一切东西要再利用、要再生、要爱惜。

近来俭朴生活和清贫思想的提倡，就是对过度追求物质享受的反动。在俭约单纯之中，有发自内心的珍惜，才尝到真正健康清新的好滋味。

自然观

最后一个是自然观，也就是要有以自然为师的观点。像素食也有很不自然的吃法，加工添味一大堆，哪里会有健康？所以健康的原则很简单，只要合乎自然、走自然的路，就会很健康。

以自然为师，跟着自然走，会达到一个平衡点，一切都会契合得好好的。回归自然，应合天地的运作准则，符合人体的真正需求。

健康新世界

到了 21 世纪，一定要有这些健康观，否则没办法生存得好。个人如是，团体组织也是如此。

像企业界，如果公司或产品不符合世界环保条例，便无法加入某个企业联盟，于是没有什么人会使用他们的东西，这是很大的损失。因此他们不得不重视环境保护的问题，这已经是企业的一部分了。

医学界、科学界如果还不能觉醒，没有警觉到大环境的重要，一定会走偏了。

日本人为了几双筷子、几个袋子，把印尼千年、万年的雨林破坏掉，会遭受整个世界公理的制裁，目前这种公理涵盖面还不够普及，但在 21 世纪必然会受到重视。如今地球已经不堪蹂躏，人类再不悬崖勒马，世界末日将不只是传说而已。

现在资讯太普及，国与国之间没有什么国界、也没有什么秘密，还要那么多国防设施做什么？制造弹药、化学武器，伤害自己也伤害别人，不容再做了。

地球只有一个，她的问题会波及到各行各业各层次，因此任何事都要回归到关怀健康的层面，考虑对环境、人类会有什么影响。整个局势应该朝更健康、更有活力的方向前进。

（姜淑惠医师）

大道养生论

1. **开心锁，放平和出山。**平和，才合乎天地运行的法则。天地平和无焦无虑，因而能长久。不以物喜，不以己悲，一切成败毁誉，都不影响平和宁静，做到来去自如，乐天知命，才能谈养生。身外之物，无须恋之，让它去吧！顺其自然必有其果。为官一任，造福一方，任人评说，宠辱不惊。造福社会。轻松自在。

2. **赶走奢欲，给平和让位。**人生莫过于食色二欲。食乃维持生命，色乃繁衍生命。此二欲属实欲，但也应适可而止。其他欲望为虚欲，随缘而得，不可强求。知足常乐。“有即无，无即有”：“色即空，空即色”。

“与世无争，天下莫能与其争。”释迦牟尼则讲：“利欲炽燃即是火坑，贪念沉溺便为苦海，一念清净烈焰成池，一念惊觉船登彼岸。”得之不足为喜，失之不足为忧。

3. **静心去躁，还平和本原。**平和即心理平衡，合于自然松静之道。心静，才能去躁，沉稳才能避开轻浮之举，才可接受宇宙的良好资讯和能量。烦恼生于不悟，才会为周围之事烦躁。生不带来，死不带走，虚幻迷住双眼而烦恼。心静则安。一静去百愁，静在苦中乐。

人应与大自然同样松静才是平和的本原。老子讲：“言多数穷，不如守中。”静守心房，顺乎自然。场静，周围乱也变静；场乱，周围静也变乱。禁口，修身，齐家，治国，平天下。

平和写人生，真心修德性。不敢不律己。善缘三生受用。

心平气和，静心调养身体，周围的情况变得令人欣慰。这就是“场效应”，知晓者受益。

4. **上善若水，养生之本。**善有善报，恶有恶报。起点即终点，终点又是起点。善与恶的意念是一种动力。念力产生之后，必然回归。不是不报，时辰未到。老子讲：“上善若水，居辱得宠。”善的习性虽然柔如水，力大无穷。善良心态似柔和的水，养育着人的脏腑，使之平衡畅通。

中国古代智者最理解善的真谛，言行不敢离善。善良和美德可以与天地共振。

只有怀有善良的心地，才会保持松静的心理，身心松静才会接受宇宙间良好的资讯，才能与天地整体运动和谐，得到照应。

5. **善养父母，滋养福根。**有正电，必有负电。有物质，必有反物质。有时空，也必有反时空的存在。父母有形的精血构造了子女，两者之间就必然有一种无形的“场”相联络，可称为“生物场”。是无形的，就像磁场、引力场等虽然无形，但都是客观存在一样。父母对儿女之间的这种“场”称之为“场根”。

对父母善则根壮叶茂，否则根断树枯。凡是对父母孝顺的人，得道多助，平安常在。虐待父母之徒，绝无善终。赡养父母是人之根本，也是国泰民安的重要因素。中国历代统治者都不敢轻视此事。中国传统文化将不孝敬父母视为大逆不道，历代政府刑法均将打骂父母定为十恶不赦的大罪。佛讲“四恩报”：一报父母生育之恩，二报佛法僧三宝教诲之恩，三报国土养育之恩，四报众施主施舍之恩。佛家把孝敬父母、信仰、爱国、爱护民众视为一体，是一种大善。因此，赡养父母不仅仅滋养自己的福根，也是利国利民的大事。

孔子讲：人知道鬼神有好处，可以约束自己。

6. **善待他人，以生福光。**光是有一定波长的，人具有产生这种波长的功能。人感恩的意念或憎恨的意念，都会形成一种波长射向目标。几千年来民间流传的祝福或诅咒，就有这种作用。佛学将意念称为念力。阳德主荣，阴德主寿。积阴德和寿命延长之间的联系是一种真实现象。阴德高的人，身上放射着一种光，德光。德光强，质量密度必高。这种阴德能量对维护生命肯定是有好处的。可以突破生命极限的设定。“阴德充盈，冲出五行”。

人善心静，养血益气。甘愿助人为乐，他们乐在其中，是一种天性的需要，也只有他们才能感受到其中的愉悦和奥妙。

善待他人不仅可以延寿、气血畅通，还可以令面容秀美。古话：“相随心变。善能使鬼变成人，恶能使人变成鬼”。此话千真万确。

人与人之间应以德报怨，不要以怨报怨。心积旧怨，何谈养生？近些年来一些风气不尽人意，一些恶意怨气在市面上随处可见。一日，我闻听窗外一妇人送儿子上幼儿园，嘱咐道：“儿子，可记住了，有小朋友打你，你就打他。人家没打你，可千万别打人家啊！”可见不懂善的大道理，不仅害自己，也贻害后代。

中国古代贤者把以德报怨作为修身养性的重要方面。保持一个豁达的心态，

是有利于养生的。以善待人，以德报怨，心胸豁达。如果一有矛盾就忌恨，必伤心肺。善待他人必生福光。

7. 善待动植物，求其灵气。人类经过对动植物的狂砍乱杀，遭到大自然报复之后，才开始明白生态平衡与人类生存的一致性。

中国的先哲认为，动植物是大自然的组成部分，与人具有相似的灵性。现代科学证明，植物也是有思维和情感的。动物与人同属于生物，只是思维和情感表达的方式不同，而无本质的差异。

动物的灵性与人的身体健康相关联。中国古代有道行的人懂得这一点，因此视动植物为友，求其灵气。修道之人爱惜动植物，养生之人也应如此。

佛道两家不杀生是有其深刻道理的。动植物对人的帮助潜移默化，全在无言无形之中。平和的心态，可随时接受大自然交换来的良好资讯，必有益处，其乐无穷。

8. “善”是伟大的，是世界上最有力量的，最具生命力的。佛、道之所以经久不衰，重要的一条是弘扬善。善是养生的阶梯，没有善就难以升华。“悟”是人对宇宙运行规律的感知。这种感知在人心中清净之后，才能获得。如果你不清净，心中就没有容真知的地方。而人一旦得到这种真知，养生也会获得巨大的潜能。悟空则悟出事物的本源。

缺少悟性的人，见识浅薄，根本不晓得道为何物。

健康长寿须多善果，缺少悟性难有善果。智者仁人用心灵去感知世界，因为这种感知的力量是无限的。成功靠“信义”二字。你吃他人，他人必吃你。

老子讲：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道即规律。“自然”指宇宙的大规律。懂得顺其自然，才真正开始接近天地。谁离天地越近，谁就能更多地获得天地的滋养。人生于天地之间，顺则生，逆则亡。

悟出天地之大道理时，才能在天地间长存。

每人都是一个小宇宙，各有自身独特之处，对一个人有用的东西，未必适合于所有人。因此，中国传统养生观念认为：人要去掉主观干扰，尊重客观反映。儿童喜欢在土地上滚爬，因为这样可以向大地释放“静电”。儿童都喜欢在草地上翻滚，是去躁本能的反映，是回归自然。

回归自然表现在方方面面，靠人们去体验。例如想吃什么，往往正是体内需要

的物质;特别想睡觉,往往是身体过于疲劳;特别喜欢一个锻炼场所,往往是这个地方的磁场适合于你,干些自己想干的事情。这就是养生顺其自然的一种方法。

老子讲"圣人是顺其自然的。"

(1)人要与自然保持和谐;

(2)人的身心要保持和谐;

(3)人与人保持和谐。

如果人能够保持这三种和谐,他的一生才是真正快乐的、健康的、长寿的。

人是自然氧化的结果,所以当我们符合自然的时候,就是健康的、长寿的,当我们违反自然的时候,就是衰病的,或者是过早的夭亡。我们能够学习天地的这种宽阔和松静,少一点私心,少一点欲望,自然的就长寿了。老子讲"天长地久、天之所以长,地之所以久,就是因为它无私无欲。"无爱无恨。对万物一视同仁,平等的态度对待周围的人。心里很宽,深居简出的人,身心都是健康的。往往斤斤计较的人是多病的。

与自然和谐。就是跟着太阳走。太阳醒了,我们就醒,太阳睡了,我们就睡了。只有和太阳保持了和谐,人的阳气才能够足。最好的让阳气充足的方法就是晒背,背给晒暖了,非常舒服。因为背为阳,特别男人的背是阳中之阳。如果觉得后背凉的时候,就意味着阴气已经进来了。一年 12 个月,一天 12 个时辰,人有 12 条正经,就是有 12 条主要的经脉,经脉的开、关、兴与衰都是和地球在自转时,位置对着太阳有关的。比如现在是 9:35 分,是巳时,9 ~ 11 点,脾经最旺。11 点,到了午时,11 点 ~ 13 点为午时,心经最旺。晚上 21 点 ~ 23 点为亥时,三焦经最旺,三焦通百脉,三焦就是少阳。23 点 ~ 1 点,胆经最旺。少阳就是出生的太阳,尤其是晚上 23 点到凌晨 1 点的子时,是胆经最旺。胆它没有阳气,所有的脏腑都是消极的。世界上的百岁老人,无论各自有什么绝妙的方法,有一个是一致的,晚上 9 点钟睡觉。实际上是正常的,再晚别超过 10 点半,才能够把胆气升起来。晚上 9 点睡觉,早上 3 点起床。《黄帝内经》讲"鸡鸣之时起床",清朝以来的皇太子,都是凌晨 3 点起床。太监跪在太子的门口反复喊"鸡鸣即起,勤政爱民",他们都是晚上 8 点睡觉。早起不可以晚睡。3 点钟是鸡鸣之时,太阳醒了,你就可以醒了,9 点钟是亥时,太阳已经睡了,你也必须睡,你不睡就没有第二天的能量。

胆为阳、肝为阴,肝胆相照。肝胆为心之母,肝胆气虚弱到一定程度的时候,心

脏会突然停跳。生命就在一呼一吸之间。与自然保持和谐，还要注意四时的变化。四季的变化，和人的身体有着非常密切的关系。一年是24个节气，身体好的人，懂得修炼的人，节气一变就有感应。身体很弱的人，节气一变也会非常敏感。《内经》所讲，春夏养阳、秋冬养阴。春夏季节万物生机勃勃，阳气往上升，人借着天力来养自己的阳气，秋冬季节天气开始收敛，开始藏，人也要借着这个大好时机来收敛、来储藏，这就叫春生、夏长、秋收、冬藏。人一定要跟上四季变化的节拍。

春天养阳，应该吃一些偏阳性的东西，比如说青椒、韭菜、蒜苗、葱头、豆芽，最好在春天时吃韭菜、鸡蛋、松子、摊饼，这个养阳气，是古代最推崇的方法。秋冬可多吃一些养阴的食物，比方说柿子，柿子是收敛的，红枣、花生、莲藕、山药、芋头、特别是山药和芋头，应该是每天或几天都要吃的食物。因为山药是补肾健脾，芋头是润肺、滑肠、补血。春天要多走出室外。

春三月应早点起床，宽衣披发，穿衣宽松一点，到门外去散步。如果说春天阳气没有升起来，夏天人易感冒。春天人在行为上要多奖励，少惩罚，因为是和大自然融合在一起的。

夏三月早起床，不要嫌天长，使自己情志保持平和，让自己的能量像花苞一样含在里面。人应该在树下、在湖边，在宽阔的地方走一走，散散步，使自己的阳气能够从里透到外，如果在夏天没有把阳气养起来，立秋以后，就会因为身体里面虚寒而得瘧疾一类的病。

秋三月，万物成熟，天高地阔，风也开始急了，此时和春夏不太一样，春夏晚睡早起。秋三月是早睡早起，因为秋天室外有杀气，睡得太晚易寒邪入体。春夏要把阳气往外抒发，到秋天就要收回来，如没有收回来，冬天就没有什么可藏的了。

冬三月万物闭藏，冰天雪地，要早睡晚起。冬天的时候老年人有太阳就出去锻炼，没有太阳就不能出去锻炼。情志若伏若匿，半睡半醒。万物都是这个状态，不能醒，醒就会得病，以免阳气走掉。一定要去寒就温。冬天不能够避寒就温，春天就容易得病，不能够着很冷的水，就连按摩都不行，冬天按摩后背，春天必然会得病，而且一得病就是一年，因为人的后背是藏阳的地方，按摩会扰动了阳气。所以冬天一定要保证自己的阳气，尽量的藏。如果冬天伤了背，春天浑身没有力气，腰腿软。

一年有四季，一天也有四季，凌晨是春天，中午是夏天，黄昏是秋天，深夜是冬

天。晚上9～10点钟要睡觉。因为9点钟已经是初冬了,11点是寒冬腊月,晚上不睡觉就相当于穿了很单薄的衣服,在冰天雪地里站着一样。有寒必有虚,阳气被耗,寒就进来。所以我们应该和天时是对应的,否则,我们就离自然太远,病就很近了。人自身的和谐首先是脏腑的和谐,人违反了自然,就会出现九窍内闭,眼睛不好使了,耳鸣、耳聋,鼻子闻不到味了,舌头不好使了,大小便失禁,这些情况都是人违反了自然的结果。为什么会出现这种情况?人没有保护好阳气,因为九窍是用气来推动的,当气机受到破坏,就会发生刚才所说的情况。内经讲,人的阳气如同天上的太阳,太阳失常,万物就难以生存,人的阳气失常,就会折寿而亡。卫气?比如礼堂里开了空调,有些顾客就感觉到冷,这就是卫气起的作用。如果说卫气足的时候,就能够相应的抗击寒气。卫气不足,人就会生病。你突然进入了冷的空气,千万不要松心。马上要形成一个意识,全身的毛孔马上关起来,有的时候,我们洗澡,洗热的时候,一出来,感觉有点凉,你一松心,就感冒了。一定要有一个意识,全身的毛孔紧闭,呼吸逐渐停止,这就是卫气给你形成了一个保护层,马上穿上衣服以后,阳气就不能外泄,就不会感冒了。不要说话,说话是耗阳气的,应该静下来,浑身的毛孔紧闭,让阳气不外越,寒气进不来。

晚上睡觉,开窗了没有?开空调了没有?开风扇了吗?开了。十有八九,就伤了卫气。人在睡着的时候,体温逐渐的低下来,人为了保护自己,从体内升起了卫气。如果开窗开空调,或者是吹风,就把卫气给吹散了,吹散了以后,人体阳气又升了出来,又吹散了。这样一夜过去就把人体的阳气给掏干了,寒气就进来了,早上起来,浑身僵硬,脸色发黄,重者偏瘫。到夏天的时候,一定要注意。古代养生一个非常重要的要素:晚上睡觉,不管是春夏秋冬,是关门关窗,不能透风。当你这样做的时候,早上起来,很有劲,很轻松,很高兴。当你开窗睡觉的时候,浑身紧得要命,一两天都缓不过来。太热的时候怎么办呢?应该是先用空调把房间吹凉,然后冲完澡,马上进入房间睡觉,这个凉的温度至少可以保持一个小时,你已经睡着了,一个小时你的体温已经下来了。如果遇到非常热的天,半夜热醒了,那你应该把衣服穿好,披上毛巾被,把空调打开,降温,把空调关上,接着再睡。阳气很虚的时候,四肢就开始浮肿不休了。

人要干工作、要做事,不能够太烦累。太烦累就会形成虚阳外越。老子讲"静生智,定生慧"。不管做什么工作,都应该养成一种静和定的生活习惯。保持一个

松静的心态，处理事情的时候，才会事半功倍。起居有节，这才是养生之道。在中国的土地上，谁的中国文化含量最高，谁的生命力就最长，做的最好。不要把自己搞得非常繁忙，那样会耗掉阳气。真正干事业的人，不管是干哪一行，都应该深居简出，养护阳气。当你把阳气养护足的时候，气色白里透红、显得非常愉悦。

保护阳气，非常重要的一个问题要记住：不能生气！特别是癌症患者千万记住，别生气。诸葛亮三气周瑜，孔明是懂得医术的，他用了这样一个解决问题的方法。所以特别是癌症病人，你康复了，一切都应该把他放下，没有值得生气的事。要保住阳气，不能生气，这是我们人生要注意的一个大问题。

（刘逢军教授）

人类健康的终极出路——自然养生保健

有一位法国音乐家写了一本书，书名叫“我的软医学”。这本小册子中记述了作者用食物、植物疗疾祛病，健身养生的经验，并提出了保护自身内环境清洁有序是保持健康的要诀这一观点，从天人合一的观点出发，主张种植和食用无污染的、有生物活性的植物和食品，据说作者的书和观点在上世纪 80 年代风靡欧洲，连法国总统都聘请她作为健康顾问。她的软医学的内容十分简单，但核心是运用自然疗法来养生保健。

还有一位西医，曾行医 50 年，并且出了本《食物是最佳良药》的书，他指出在刚出道行医时，发现西药会产生许多副作用，此后他完全舍弃西药，而改用食疗法，好莱坞许多明星都曾是他的病人。

健康来自和谐的平衡

1. 在体操项目中，女子平衡木是非常好看的。在一根细长的平衡木上，她们要

做出各种高难的动作:走、跳、翻、转等等,那么狭窄的舞台,要创造出那么优美的艺术,全靠一个无与伦比的平衡。但这不是杂技,这儿没有那种危险,因为平衡木离地也就1米左右,观众在欣赏时不会为运动员捏一把汗,而是在心情放松的情况下欣赏艺术的体操,享受人体的优美曲线与动作的和谐。最终,你会嘘声赞叹这平衡之美。

当然,这平衡之美最集中的是体现在平衡木上,但整个体操项目无不要求平衡:在单双杠上如失却半点平衡身体就会摔落的,吊环显示力量中的平衡,跳马有一气呵成的平衡,艺术体操表现美丽抒情诗般的平衡……其他体育项目莫不如此,打篮球、踢足球要讲究攻防平衡,游泳要做到节奏平衡,田径的种种项目也莫不以平衡为其训练的基础。

平衡,平衡,平衡是身体项目最核心的核心,是运动的前提,既是开始,也是结束。

这是从外在去看身体,从运动中去看身体,其实从内在去看健康,去观察生命则更能悟出平衡的意义与价值。人体的内在的整个运行也全在于平衡,健康的依据全在于平衡。

当然,以静态角度,从病理解剖,很多病因会归咎于细菌,而中国人本着东方智慧,对人体疾病的原因则从生命的整体把握,得出许多疾病是因为阴阳失去平衡,即使是外在病菌的侵入,那么侵入后的表现形式也是阴阳失去平衡。

头痛发烧,如果是属于寒气影响,为冷伤风,则用温药,如果是起因于暑气,属热伤风,则用清火药,这样以求得生理的平衡机制。血压高了,则需要用药降火去压,血压低了,则用滋补药;肾虚脾虚,那也要论阴阳分为阳虚或阴虚,阳虚则不宜过补,阴虚则要调治,弄错了阴阳会下错药,南其辕北其辙,有时甚至弄出危险。实际上只要在体内形成一个新的平衡,人也就没疾病之忧了。

这实在是一个伟大的分析与智慧的观察。真的,如果我们留意自己身体内的阴阳平衡失调的状况,我们很容易感受到自己的健康状况。这种观察随时可见。大便干了,有火;大便稀了,有寒;小便黄汤,有火;小便清淡,有寒。其他如眼睛、耳朵、鼻子、舌头,我们都可以从平衡的观点来观察其动态,并得出相应的结论。

平衡真的是很奇妙的,据说晕车晕船是因为耳朵或小脑里有个什么平衡器出了毛病而引起的;有的人部分神经紊乱无平衡也因而产生了多种杂病。人们的日

常生活，诸如吃饭、睡觉、工作、休息，都必须保持平衡，才能达到健康的效果。

可以说，体内一切平衡了，也就健康了，体内部分失衡了，麻烦也就接踵而至。在漫长的岁月里，平衡与失衡起起伏伏，实践着从平衡到不平衡再到平衡的辩证法。而且，各个年龄段里都会有不同平衡的支点，少年和老年的平衡点是不可同日而语的，少年的好动、发泄是实现平衡的本能，而老年则以静养与守心为其保持平衡的手段。这里，一静一动、一张一弛、一快一慢、一高一低、一舒一紧，无不因人、因事、因地、因年龄而有所变化与发展，但其核心则是平衡。

其实，在因健康而达到的平衡中不仅在于肉体，更在于精神。保持心理上的平衡有时更重于生理上的平衡。

2. 过度的悲伤、痛苦是直接有害于健康的。伍子胥过昭关一夜之间须发全白，周瑜被三气之后口吐鲜血而死，就是历史上有名的心理重负导致灾难的故事。性情抑郁、工作中的不愉快、家庭的纠葛、生活的失意、经济的拮据都能在心理上造成失衡，从而损害健康。

目前国外普遍兴起的心理咨询、心理治疗，就是在医治因心理病引起的看得见与看不见的疾病。这在北京、上海、广州等大城市也引起了一些阶层的注意，尤其是白领阶层。工作压力、经济追求、人事关系、婚恋得失都在无情地影响着人们的心理平衡，左右着人们的健康。

因此，平衡是无处不在的，是随时随地需要留心的，只有平衡做到完美了，身体也随之健康了。在现代社会中，人们对健康的要求已升华到美丽的高度，人们需要美丽的健康。肥胖的人讨厌自己，骨瘦如柴的人也感到自我恐惧，这都是因为过胖过瘦都不符合平衡的法则。人们需要从美容的角度找到新的平衡，也只有美丽的健康才真正来自完美的平衡。

当我们从浅浅的认识——东西放不平就要倒，进化到体内的平衡，再注目于心理的平衡空间，更升华到健康、美丽、生命、生态乃至思维方式的时候，我们不禁再一次仰视灿烂的历史星空，并为我们的《易经》的阴阳平衡，孔孟的“和为贵”而感到激动与自豪，从而把这些理念灌输到我们的灵魂中去。

营养、运动和寿命

诸君千万不要认为：只要多加营养多运动，寿命就一定可以延长。营养和运动是延长寿命的助缘（辅助条件），而不是真正的原因。因为有许多人营养好而且也常运动，可是却死得很早。譬如许多纨绔子弟好吃好穿又爱游荡，寿命却不长。很多现代影视名星、歌星早中年就走了，而且大都是意外灾祸或急病而死。据修行人讲，他们的死是有因可推的，因为影视明星、歌星没有给社会创造正面利益、积极的影响，而是天天在污染国民的身心，引领青少年身心堕落，以至造了无量无边的恶业。真可谓是种恶因，得恶果。

财富、学识、地位、美貌和生死是多半不相干的。纵使富贵如王侯，世俗的学识渊博如大海，地位高如公卿，容貌美若西施，大难来时，仍不免手忙脚乱，一命呜乎。

假如佳人才子就可以长寿，那么就不会有“自古红颜多薄命”的说法了。所以不可因美丽的容貌而生骄傲。

不可以为我们的年纪轻而就认为阎罗王还在睡觉，不会这样快找上门来。须知：棺材里所装的死人不一定是年老的。在人生的旅途上，走不到终点而躺下来的人大有人在。因此，古人警惕我们说：“莫待老来方学道，孤坟多是少年人。”

人的死期很难预卜，有的胎死腹中，在还没有出生以前就死了；有的婴儿一出生因为染上黄疸病和血友病长辞世间了；有的小孩儿活到三四岁就被车子轧死；有的长大成人，在青壮年时，因遭意外而伤亡。

人不可以恃着聪明才智而轻慢他人，因为聪明而夭折的人也很多。

有了财富和地位也不能够傲慢。你看，中国从秦汉到清朝，历代皇帝的平均寿命才三十多岁，美国总统肯尼迪有地位、有才干又有魄力，可是没有人会想到他会那么早就死了。以唱歌起家的猫王普里斯策拥有私人喷气式客机、剧院、保镖，可是死得却很突然。

常观“人命无常”的事实，对我们有很大的益处。因为体会到生命无常的人，便不会再放荡和贪逸了。因此，对于生命无常的觉醒是智慧的开端，也是解脱苦海

的第一步。难怪在《佛门日课》里,普贤菩萨提醒我们:

"是日已过,命亦随减。

如少水鱼,期有何乐?

当勤精进,如救头燃。

但念无常,谨勿放逸!"

寿命的长短和知识道德的高低有时也不一定成正比例。譬如,盗跖者几千随从,横行天下,为非作歹,寿命活的却相当长。项橐7岁时做了孔子的老师,可是却很早就夭折了。

我们也不能以寿命的长短,来断定一个人的品行修养,例如孔子最得意的学生颜回,他的心念能三个月都不离开仁,犯了过失,绝不会再重犯第二次,而且从来不夸张自己的善行和长处,可是却也夭折了。

诸君千万不要以为颜回短命是因为营养不良。颜回一箪食一瓢饮而自得其乐,这是他的修养功夫好。如果颜回营养不足,他的老师和同学们一定会加以照料的。颜回短命的原因,当然是前世业力的影响。要是一箪食一瓢饮会造成短命的结果,那么《普曜经》和《因果经》上所记载,佛祖释迦牟尼未成道以前曾在雪山苦行六年,每天只吃一麻一麦,怎会受得了呢?

《大美百科全书》里有一个有关饮食和健康的科学实验。科学家把老鼠分成两组,甲组的老鼠每天都给它吃得饱饱的;乙组的老鼠则只给予少量的食物。结果发现:乙组的老鼠不但平均寿命比甲组的老鼠长,而且乙组老鼠身上的毛也较甲组的老鼠有光泽。

心理学上也有类似的实验,例如,把白老鼠分做两组,甲组的白老鼠每天喂饱后,偶尔用"电击"来刺激它们;乙组的白老鼠则尽量让它们挨饿。结果发现:甲组的白老鼠犯胃溃疡的原因主要是精神紧张,而并非饥饿。

在自然界中,我们很容易找到吃得少而长寿的证据,例如,乌龟每天只吃得很少的水草而可活上数百年。狮子老虎每天吃下很多肉类,寿命却反而短。在现实社会中也是如此,天下绝没有暴饮暴食而能活长命的人。我见到许多住乡下或山上的老婆婆,她们每天都吃很简单的蔬菜,却都活到90岁高龄。

长寿的因和缘

寿命的长短跟财富、地位、学识、美丑……无关。可是跟“慈悲心”却大有关系。俗话说,“仁者寿。”这话一点也不错。慈心仁厚,宽于待人一定会有好报。今生长寿的人,一定是过去世或今世对人类和动物慈爱的结果。今生短命的人,必然是前世或今生杀害动物的结果。

今生慈悲行善而短命的人,乃是因为他前世所造的恶业先结果,而今生的善业刚种下不久,还没有结果的缘故。行善而遭到恶报,应赶快忏悔过去的恶业,而不可怨天尤人,说是行善没有好报。

我们需要了解“心地”的原理。当我们垦地播种花的种子时,为什么杂草会先长出来呢?因为地里面先前就藏有杂草的种子,否则杂草怎么会那么快长出来呢?

下面我就扼要地把长寿的因缘说明一下:

长寿的因:仁爱心,慈悲或救护所有的动物,放生、宣传放生戒杀的原理,施舍饮食(请人吃素食或以小米喂鸟)。

长寿的缘:心平气和,不动怒,生活有规律,调节饮食(不暴饮暴食),足够的营养,不过度劳累……

夭折的因:杀害动物,虐待动物……

夭折的缘:时常动怒,暴饮暴食,过度疲倦,结交恶友……

《譬喻经》上记载:从前有 5 个人在离城不远的森林里修行,其中一位老师父证得了六神通,他的弟子是一个 8 岁的沙弥。那老师父因为有宿命通,知道小沙弥的寿命只剩下 7 天了。他心里这么地想:“如果小沙弥在这里死了,他的父母一定认为我照顾不周,才发生意外,心中就会怨恨我。”

因此,老师父就告诉小沙弥说:“你的双亲很想念你,你可以回去探望父母,过了八天以后再来。”小沙弥很高兴地顶礼,辞别了老师。

小沙弥走到半路,天上开始下大雨了。他看到雨水快要流进一个蚂蚁窝时,他急忙用土把雨水堵住,使雨水没有淹到蚂蚁窝里去。

小沙弥回家后，一切都很好，没有发生任何变故。到了第八天的清晨，他又回到师父那里。老师父看到小沙弥能够平安回来感到奇怪。他就入定观察原因，才知道小沙弥因为救了蚂蚁而延长寿命了。老师父说："你做了大功德，你自己不知道吗？"小沙弥说："我七天都在家里，哪里做什么功德？"老师父又说："你的寿命本来只能活到昨天，因为你救了那么多蚂蚁，所以寿命可以延长到八十多岁。"

小沙弥听了师父这番话，对于"善有善报"的原理更加相信，当然心中也很欢喜。于是他就努力用功修行，从不懈怠，后来也证得了六神通的圣果。

慈悲心是各种善行的根本。慈悲大致可分为两方面，第一种是救济贫苦；第二种是戒杀放生。第一种是对人；第二种是对动物。

救济贫苦的善举较容易被社会大众所接受，可是戒杀放生就难了。这主要是一般人不明白其中的意义，而我们又很少加以宣扬。

一个人如果要长寿，不但要救济贫困的人，而且要慈心爱护所有的动物。譬如说：看见小孩无知地捕杀蝴蝶、蜜蜂、金龟子、小鸟等小动物，或者用线缚住小动物在虐待玩弄时，应加以劝告或禁止。因为这种行为不但损伤生命，而且会使幼小心灵增长杀的习气，长大以后，容易成为一个没有仁爱心的人。唐朝的大诗人杜甫曾写诗描述这种玩弄动物的儿戏，并且感叹地说：

干戈兵格斗未止，凤凰麒麟安在哉？

吾徒胡为纵此乐，暴殄夭物圣所哀！

因为这样，我们教训子女，要从小就培养他们的仁爱心。看到所有的动物遇到困境，例如：飞蛾扑灯，小虫被捕，鸟雀受伤，蚂蚁被踏，鱼虾被网，走兽被逐……都应本着慈悲和智慧，尽心尽力加以方便救护。

要把仁爱心充分发挥，就必须要"放生"和"施食"。"放生"就是上菜市场时看见有鱼、鸟或其他动物被关、被绑或要被杀时，尽力解救它，使它恢复自由。"施食"有两种，第一种施食是喂小鸟、小鱼或其他野生动物，例如，每天洒一些小米在院子或房子外面，让小鸟吃，以免小鸟肚子饿去觅食小虫。这样做，非但养活了小鸟，无形中又减少了杀生的机会，这也是在积阴德啊！

（周　楚）

容易早逝的十种人

据日本医学家经过多年研究并总结归纳认为，以下十种人无缘享受天年，而易早逝：

1. **嗜烟如命的人**：吸烟对人体多种器官都可以产生危害，嗜烟如命的人更容易早逝。

2. **经常酗酒的人**：酒精可以对肝脏造成危害，经常酗酒会伤肝损脾，故容易早逝。

3. **心胸狭窄的人**：心胸极度狭窄，嫉妒成性，动不动就大发脾气，易患身心疾病而早逝。

4. **生活无规律的人**：生活没有规律，又不讲养身之道，容易导致多种疾病而早逝。

5. **常爱吃药的人**：身体稍有一点不适，便药罐不断，甚至多种药物同时服用，结果往往会顾此失彼，甚至引起诸多不良反应而易早逝。

6. **有病硬熬的人**：患病后不及时上医院就诊，任其发展，往往易使轻者变重，急者变慢，失去良好的治疗机会，甚至导致严重后果而早逝。

7. **心情忧郁的人**：心情长期忧郁，闷闷不乐或悲哀过度，以及对任何事情都不感兴趣的人，既伤志又伤身，所以容易早逝。

8. **身心孤独的人**：性格孤独，一个朋友也没有，又不愿与他人交往和接近的人容易早逝。

9. **不参加体力劳动的人**：生命在于运动，一个不参加任何体力活动的人，也就容易早逝。

10. **性欲无度的人**：对性生活无节制而过度纵欲，会大伤“元气”而容易早逝。

鉴此，专家们告诫人们，在日常生活中，必须要戒上述不良行为，才能保持健康的体质和良好的心境，长寿也就有望了。

八类家庭病号多

幸福的家庭往往是相似的，而不幸的家庭往往各有各的不幸，天灾人祸、大事小事都可能成为不幸的缘由。大量调查表明，有8类家庭其成员的患病率明显高于一般家庭，应引起人们特别关注，从而预防疾病发生，保障家庭幸福。这8类家庭是：

1. **卫生习惯差的家庭**。吃得不干净，居室环境脏、乱、差，室内空气污浊，或者家人饭前便后不洗手、共用脸盆毛巾、不爱洗澡，或者餐具不经常消毒、随地吐痰等，这些不良的卫生习惯常导致多种传染病和寄生虫病在家庭中传播。

2. **父母患有遗传病的家庭**。父母一方或双方患有遗传病，其子女就有可能成为同种遗传病的患者或病态基因携带者。以最常见和对人类健康危害最为严重的原发性高血压病为例，如果父母同患此病，其30岁以上的子女患高血压的可能为43.77%，严重高血压病患者的同胞，其中年发病的机会比一般人高8倍！其他严重的遗传病也是如此，对人类的健康都会造成威胁。

3. **有不良嗜好的家庭**。家庭成员如有吸烟、酗酒、赌博、吸毒等不良嗜好，往往是一人有不良嗜好，全家人都会遭殃。比如，一人在居室内大量吸烟，同室的亲人都是被动吸烟者而受其害；一个酒鬼则使妻儿老小不得安宁，而赌徒对家庭的破坏更是随处可见。

4. **关系紧张的家庭**。这类家庭由于家庭成员长期不睦，经常吵架而生闷气，势必影响家庭成员的精神状态，或情绪紧张，或消沉苦闷，甚至痛苦不堪。长期处于不良的精神状态，对每个家庭成员的身心健康都十分有害，容易引起多种心身疾病，主要有高血压、冠心病、糖尿病、消化性溃疡、哮喘、神经症等。

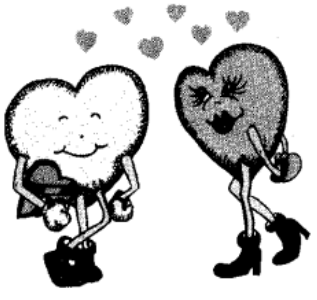
5. **愚昧迷信的家庭**。愚昧迷信会使人干出许多蠢事，不仅不能自觉地防病治病，有时还会让自己“找病”。患病后不信科学，不是求医问药而是求仙讨药、算命卜卦，常因此招致不幸后果。

6. **享乐型、放纵型和懒散型家庭**。这些家庭片面追求享乐，生活无规律，只讲

吃喝玩乐。饮食不节，休息不当，久之势必造成身体疲惫不堪；营养失调，或营养过度，体胖身懒，也容易引起多种疾病。

7. **功能失调的家庭**。家庭是社会的细胞，它具有生育、生产与消费、教育子女、赡养老人和支持保护每个家庭成员的功能。如果某种功能失调，就会影响家庭成员的健康。如生育功能失调（多生或劣生），生产消费功能失调（家务劳动无分工或分工不当），消费不合理或消费不足，教育子女不当，不赡养老人，家庭成员的身心健康均会受到不同程度的损害，若持续较长时间或反复发生，就可能导致多种疾病，包括心身疾病和器质性疾病。

8. **结构不健全或濒临破裂的家庭**。夫妻离异或由一方养育未成年子女的家庭，称为结构不健全家庭；夫妻感情虽已破裂但未离婚的家庭称为濒临破裂的家庭。这两种家庭对家庭成员的身心健康危害甚大，尤其是后者，不仅使夫妻双方的精神上十分痛苦，孩子的心灵也会受到巨大的伤害。据调查，这类家庭的儿童心理障碍发生率显著高于一般儿童。



心理情绪疗法

养生之根——德与性

在道德修养与健康、养生关系方面，我国历史上的许多思想家和养生家都把养性和养德放在养生的重要位置，甚至看成是“养生之根”。

孔子提出“德润身”，“大德必得其寿”，“仁者寿”，“修以道，修道以仁”等观点。仁，指的是人与人之间同情、友爱的情感。寿，则有两层含意：其一是指人的实际寿命；其二是“死而不亡谓之寿”。也就是说，有些人的实际寿命也许并不长，但他们的功绩和英名却可以传之久远，其寿可以说超过常人。

老子主张“少私念，去贪心”，认为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。一个在物质享受上贪心不足的人，必然会得陇望蜀，想入非非，甚至损人利己，损公肥私，自己也会终日神不守舍，因心理负担过重而损害健康。

孟子提出了“爱生而不苟生”的积极养生观，把仁义看得高于生命，认为必要时应该“舍生取义”。他的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，千百年来成为仁人志士的美德名言。他还倡导“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”的尊老爱幼社会风尚。他认为良好的修养与练气功一样，有益于人体健康，每一个人都应“善养浩然之气”。

汉代董仲舒指出“养心靠义”；高尚的道德、情操可使人心情常保愉悦，心理健康长存。“夫人有义者，虽贫能自乐；而大无义者，虽富莫能自存”。故仁人之多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天在之美以养其身。

唐代孙思邈在《千金要方》中写道：“性既自善，内外百病悉不自生，祸乱灾害亦无由作，此养性之在经也。”

明代的《寿世保元》称：“积善有功，长存阴德，可以延年。张景岳在《先后天论》中写道：“唯乐可以养生，欲乐者莫如为善。”简明地道出了为善、快乐与养生之间的联系。

清代养生家石天基认为：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐。”提出了长存安静心，长存正觉心，长存欢喜心，长存善良心，长存和悦心，长存安乐心等，作

为养德要诀。

心理养生四要素

有学者预计:心理养生将成为21世纪的健康主题。所谓心理养生,就是从精神上保持人的良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。

心理养生有四大要素,即要以善良为营养素,以宽容为调节阀,以乐观为不老丹,以淡泊为免疫剂。

1. **善良是心理养生的营养素**。心存善良,就会以他人之乐为乐,乐于扶贫帮困,心中就常有欣慰之感;心存善良,就会与人为善,乐于友好相处,心中就常有愉悦之感;心存善良,就会光明磊落,乐于对人敞开心扉,心中就常有轻松之感。总之,心存善良的人,会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高机体的抗病能力。所以,善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

2. **宽容是心理养生的调节阀**。人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些,最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质,它不仅包含着理解和原谅,还显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容,只知苛求别人的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己:;宽以待人,这等于给自己的心理上安装了调节阀,可以及时排泄掉愤怨、仇恨、委屈等不良情绪,保持正常心态,防止出现心理、生理的恶性循环。

3. **乐观是心理养生的不老丹**。乐观是一种积极向上的性格和心境,它可以激发人的活力和潜力,解决矛盾、克服麻烦、逾越困境。悲观则是一种消极颓废的性格和心境,它只能使人在矛盾、麻烦、困境面前一筹莫展,滋生悲伤、烦恼、痛苦等不良情绪,影响身心健康。上海曾对618名80岁的老人进行调查,结果,开明乐观者占56.6%,多愁善感者仅占15.1%。

4. 淡泊是心理养生的免疫剂。淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说："无求便是安心法"；当代著名作家冰心也认为"人到无求品自高"。这说明淡泊是一种崇高的境界和心志，是对人生追求在深层次上的定位，有了淡泊的心志，就不会在世俗中随波逐流，追名逐利；就不会对身外之物得而大喜，失而大悲；就不会对世事他人牢骚满腹，攀比嫉妒。淡泊的心志使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，将一切有损身心健康的因素消灭在萌芽状态。

（牛松森）

佛门医学追究"病"与"心"的关系

佛祖释迦创立的佛门医学。不仅仅把得病的人简单地视为患者，并对之进行救治，而且认为"病自气生"。另外，承受各种社会压力的现代人，因精神紧张而疲惫不堪、致使身体发生改变的人在不断地增加着。近年来十分盛行生活指导，对话心理学、临床心理学、精神病理学等等治疗"心病"的研究，也已经提上了现代科学的日程上来。采取"禅"的方式进行治病的"森田疗法"等等，在实践中取得成效的方法也不少。另外，用坐禅之类的方法锻炼身体，并以此消除精神压力的人也越来越多了。在这种倾向之中，培育和强化身体内本有的自然恢复力和自然治愈能力，是佛门医学的主旨。佛门医学对现代人发生的疾病有治疗功效，因而，对其重要性进行再认识是很必然的。

然而，如果只是沉溺于苦思冥想，以为只靠念些什么"经"就可以治病，是不现实的。身心疗法则经历了科学的证实，是智慧和经验的总结，从而是正确的方法，对身心健康极为有利。

佛教认为，有结果必有原因。原因有无数种，大原因、小原因都会有，而各种原因则又相差甚远。区别这些原因的不同，需以大原因为中心去分析处理问题，这很重要。否则，千头万绪便不知从何处下手。佛教把这称之为"因缘"。

得病是有原因的。病因不明，就不可能对症下药，也就不可能根治疾病。找出致病的正确原因是很必要的。现代医学往往追求局部治疗，忽视了大的原因，忽视

了对“心之病”的综合性治疗，因而在这方面现在还不能获得十分完满的治疗结果。

人活着就必须注意身体的健康，而支配身体的“心”的健康更重要。在佛门医学之中，就不仅仅把身体健康视为健康。为了更强壮，必须注重身心健康，以增强抗病能力。眼之所见准，耳之所闻灵，感觉敏锐，头脑灵活，直感力强和有预见性等等。都应保持良好的状态，而且还应有助人之爱心……，这些要素都齐备的人，方可称之为健康人。

医学药剂现在用得很滥，其结果，使本来治病的药，有时反而致使人生病；为治病而买的药，有时反过来招致其他病症缠身。我们往往可以从一连串的“药害”纷争中，看到“花钱遭病”的结果，这大概就是现代的“因缘”吧！

用信仰、坐禅和药食等等方法来获得人类自身所持有的自然康复能力，才能真正使人们健康地生活。

药补不如食补，食补不如神补

祖国医学认为：所谓神，就是人体生命活力现象的综合与概括。简而言之，即是一个人的精神面貌。神补就是通过精神的愉悦，而使大脑皮质血管舒张，皮下中枢及植物神经系统功能协调，各种腺体分泌正常，从而促进身体健康，其作用是任何药物和营养品所不能比拟的。再者，现在人们生活水平普遍提高，从饮食中摄取的营养量基本达到或超过身体所需，如果再食用补品，必然会适得其反。所以说，神补是最好的补养方式。

神补的对象主要是中老年人。中年人工作生活都非常紧张，往往无暇顾及自己的身体，因此健康状况开始走下坡路。老年人因为丧失工作能力，生活自理能力下降，因此精神方面更为敏感，对外界的不良刺激承受能力减弱，就连秋冬季节的草木枯黄都能引起老年人的垂暮伤感之情，甚至诱发轻生之念，对于以上这些心理病态，任何药物都无济于事，唯独可以用神补来驱散心中的苦闷和惆怅。

神补的范围很广，其中培养良好的情绪爱好是神补的最佳方式。比如书法、绘

画、写作和养鸟等等，只要自己喜欢，又能陶冶性情。不拘于何种方式。就拿练习书法来说，要求精神高度集中，顿笔裹锋、笔走龙蛇，眼、手、心并用。练到一定程度，便可沟通内气运于笔端，达到练气功的作用。神补的另一种方式就是锻炼，如散步、打太极拳、练气功等等。但不论选择哪种运动项目，运动量都不要太大。打太极拳和练气功最好在音乐中进行，随着优美的旋律完成每一个动作，在和谐之中进入一种忘我的境界。这样既锻炼了身体，又调整了情绪，其神补效果更佳。

如果说美容、社交也与神补有关，可能有人不太理解，其实道理很简单。爱美之心人皆有之，美容不仅是一种生理的需求，更重要的是一种心理需求。通过美容可以使人从外表上变得更为年轻美貌，同时使心理上也变得年轻，从而产生一种积极的情绪，可以消除中年人因整日操劳而带来的疲惫感和老年人那种落日秋叶的忧伤感，对促进身心健康极为有益。

《内经》讲："得神者昌，失神者亡。"可见精神面貌与人的生死盛衰有着十分密切的关系。再者神补与食补、药补相比，投资少，见效快，简便易行，而且形式上灵活多样。

生气乃百病之源

生气是百病之源。从中医角度来看，生气至少有以下 10 大害处：

伤心 气愤时心跳加快，而心悸、心慌、胸闷的异常表现，致使心脏受邪气浸淫，诱发心痛。

伤肺 生气时的人呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽。

伤肝 人处于气愤愁闷状态时，可致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛。

伤脾 气极忧虑，能伤脾胃。

伤肾 经常生气，可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁。

伤胃 气满之时，胃纳不佳。

伤脑 气愤之极，气血上冲，会导致脑溢血。

伤神 生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

伤肤 经常气闷会让你颜面憔悴、皱纹多生。

伤内分泌 生闷气可致甲状腺功能亢进。

消极情绪导致6种恶果

1. **免疫系统受损。**紧张和焦虑对身体的损害，其关键不是紧张的程度，而是紧张会持续多长时间。长期处于紧张的坏情绪中，会损害免疫系统和心血管的功能。

2. **记忆力锐减。**长时间生活在沉重的坏心情中，可能使脑内产生某些化学变化，从而损害记忆力，出现反应迟钝、健忘、动作笨拙等现象。

3. **被感冒所困。**具有积极情绪的人并不是不感冒，但他们感冒后表现出来的症状要比消极情绪的人轻得多。研究人员认为，快乐、镇定、心情不错的人比情绪抑郁的人更容易远离感冒。

4. **血压升高。**心脏病、高血压、头晕等，都与心理紧张和心理压力有关。

5. **生病时恢复得慢。**养病时如精神愉快，带着一个好的心态养病，同时配合大夫，按时吃药、治疗等，恢复得就快。

6. **传染家人坏情绪。**家庭中某个成员情绪很好或很坏，就会直接感染其他人，其他人也会随之作出相应的情绪反应。现代心理学证明，影响人情绪的两个关键时间，一是早餐前，二是晚上就寝前。在这两个关键的时间里，每一个家庭成员都要尽量保持良好的心境。

（季玉光）

1小时盛怒相当于加班6小时

当人产生消极悲伤情感，超过正常的生理限度时，就会造成生理机能失调。医学专家根据大量的病历分析证明，消极恶劣的情绪会引起心理矛盾，造成心理及体

力的过度消耗，导致免疫能力下降，从而使各种疾病甚至癌症发生。精神上长期处于忧郁状态会导致胃肠系统的疾病，因为情绪抑郁会使胃肠蠕动和消化液的分泌受到抑制，进而引起食欲的减退，甚至导致胃肠功能紊乱和器质性的损伤。具体地说，1 小时盛怒造成的体力与精神的消耗，相当于 3 天中一共加班 6 小时以上的消耗，盛怒有时还能使人暴亡。

（赵烨文）

调整心理情绪

人与自然息息相关，自然界的风、寒、暑、湿、燥、火养育了万物和人，但亦能使人生病。人体的喜、怒、悲、恐、惊、忧、思，表达了情绪的变化，是一种正常现象。但如果超过极限就会使人生病。开朗、乐观、向上的人不易生病；反之忧愁，心地狭窄，患得患失的人就容易生病。可见，情绪对一个人的影响很大。

我国古代医学把思维活动归属于“心”。认为“心”能统管人体各组织器官的生理活动，故有“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”。当“心”这一功能出现障碍时，就会出现失眠、多梦、健忘，甚至出现精神错乱、意识障碍等。

得病是有原因的，而原因又极其复杂。病因不明，就不可能对症下药，也就不可能根治疾病。如果只追求局部治疗，忽视对“心病”的综合性治疗、整体治疗，就不能获得满意的治疗效果。

俗话说，“病由心生”。有些人“心”太小了，一句话，一点小事都会使他（她）心里不痛快。不值得生气的事，也大动肝火，殊不知“气”最伤身体，所以又说：“病自气生”。有些人也知道，生气不好，小心眼不对，可就是控制不住自己，病情越来越严重。而有些人是性格不好：鲁、纡、奘、谤、佞（五种性格），进而产生恨、怨、恼、怒、烦（五种毒气），更有人是意识不好，静时：私见、嫉妒、阴谋、烦恼、无明；动时：邪淫、浪饮、贪利、伤生、妄动，这样不仅会致病，甚者会致命。看来，要治病，必先修“心”，“心病”还得“心药”医。“心药”是什么？就是善于调整情绪。一个人有较高的境界——大公无私，处处奉献，心里坦荡，心理状态良好，情绪稳定，思想坚毅，

“病魔”当然进不来(魔由心生);即便有病,也会调动自身免疫力,增强人体自身所特有的自然康复能力,从而战胜病魔,早日康复。我们常常看到有些人患的是同样的病,同接受一个医生的治疗,但疗效却不一样,道理不就在于此吗?

当您有病时,首先要调整您的情绪,才能收到良好的治疗效果。

应对生活不顺、倒霉和烦恼五法

1. **原谅法**。对他人的不对,找出相关事由予以认可和谅解。切记,人生最大的美德是宽容,生气是拿别人的缺点惩罚自己。

2. **安慰法**。对自己认为不好的结果予以接受,拿不如自己的事物进行比较,从中获得心理上的安慰。如:一想到有的人丢了 10000 元,我丢 800 元还不算倒霉。切记,当你获得安慰时心身会感到无比轻松和愉快,不然,痛苦和烦恼常萦绕心头。

3. **认命法**。认命法是能够比较坦然地面对现实。切记,苦难是人生的必修课,顺其自然,没有过不去的火焰山。

4. **忘却法**。学会忘却一切烦恼和不愉快,用移情法想开心的事。切记,烦恼是自己胡思乱想出来的,想到明天会更好,人生中常常是柳暗花明又一村。

5. **找“过”法**。面对倒霉和不顺,不是怨天尤人,而是找自己的“过”,问自己在以往的生活中,是如何做的?对方提示了我什么?在平衡我什么?找到过去的因,用心去消解。它是高层次的想开法,也是改变不良环境,改变命运的开始。切记,一旦诚心找到自己过失的时候,恶劣环境马上就会向好的方面进行良性循环的转换,找“过”的好处妙不可言。



素食疗法

医学博士论“为什么我要素食”

一个素食者在你心目中，是有怪癖之人，还是聪明之人呢？

我的母亲告诉我：在我幼小的时候，人家把肉类放入我的口里，我就立刻吐出来。当时她有一种见解，以为食肉可以帮助我的发育，许多母亲都是如此想法。因此，她设法使我养成喜欢食肉的习惯；但是这 50 年来，我总是素食，所有禽兽鱼肉等类，概不沾口。

在我做医生时，我必对病人说出他患病的原因和怎么样来医治，并且要他们如何的合作，这样他们就会安心去做了。我想许多人做事也是如此。现在我将自己所以成为素食者的理由向读者谈一谈；我相信诸位一经明白素食的道理，必定像我一样喜欢素食的。

素食可延长寿命，这是我素食第一个理由。因为现今世界正是多事之年，我很希望我能活得长寿，可以亲眼见到将来的日子；虽然我现在已届古稀之年，但仍愿多活一天，我就可以替病人多服务一天。

有些病人与我同龄的，多数早已退休了，这些病人所以早退休，就是不懂得养生之道；一旦觉得精力不够时，就不得不早退休了。因此，我很想告诉他们这个养生方法，增进他们的健康，就不会早退休了。

我对于养生之道的阐发是有科学依据的，加上我几十年来的临床经验，深信一定无误。假使我以前一向是食肉的话，到今天要想继续我的医务，一定不可能。因为一个医生要思想清楚、体力耐劳、神经健全才可以胜任愉快的医务工作。

肉食很容易引起“疲倦”及“促进衰老”两种病态，此种衰老的状态，因人而异。上周我去一家旅馆检查 10 个人的体格，有一人年约 40 岁，其余皆 50 岁左右，他们同在一福利机关任事。皆因身体衰老而不堪任职！他们未老先衰，无疑地，吸烟喝酒是其中一个原因，但食肉影响也很大，这点是不容忽视的。

身体是由千千万万细胞所构成，每个细胞都有吸收营养物、氧气与排泄物的功能；如果这种机能遭受伤害，细胞就会退化衰弱，同时靠着细胞所构造的各种器官，

亦会随之退化衰弱。

1912 年诺贝尔奖金得奖人——亚力士卡理罗博士早已认识到：如要检验体内细胞各器官是否衰老，只需查验细胞供给营养与排泄废物的功能，就可了然。于是他把一片鸡肝浸在有营养的液体里，该液体是可以供给营养又可以排除废物的，卡博士做此实验的目的，是企图将鸡肝的生命延长多些日子；果然他获得了很大的成功，该物由 1913 年起，一直保持至 1947 年，共 34 年之久，丝毫不坏。那时卡博士业已逝世，后该物竟被人丢弃于沟中，遂成腐朽。其实该物若不丢弃，它的生命尚可延长更多时日。所以生命的长短，全赖细胞的功用如何而定，这个道理卡博士早已给我们证实了！所以我们如果常常把细胞的废物排出，又将细胞的营养补充无缺，我们的寿命就可以达到很长的年龄，反过来说，如果细胞里的液体常是充满废物，寿命当然减短！

我们有一个很普通的观念，以为今日要做一件辛苦的工作，要耐劳的，非食大块牛排不可。我现在略举数例证明这个思想是错误的：

数年前，耶鲁大学教授欧文菲沙博士指出，素食的新运动员与校内精选的运动员对抗，虽然前者未经训练，但其耐久力胜过后者两倍有余。

在影坛上，绰号“人猿泰山”的约翰威斯慕拉，是一个驰名世界的游泳冠军，连获世界新纪录 56 次，随后五年，因年事稍长未能再创新纪录。从此以后他开始奉行素食，有一次他参加了一家疗养院游泳池开幕典礼，这时他在新池表演身手，竟获得了六个新纪录的伟大成绩。他之所以有此惊人之举，是因为他在练习期间戒绝肉食，所有食物都是他自己选择的营养丰富的蔬菜，所以他精力充沛远胜昔日肉食的时候。

近年来，奥林匹克运动会游泳冠军茂林罗斯也是素食的游泳家，不但泳术名震全球，而其素食习惯亦为世所共知。罗氏自两岁开始素食从未间断，据体育界的人说：“罗氏游泳不但速度惊人，耐久力特强，而且每次比赛时最后关头速度加倍”。罗氏具此体力，若非素食何能致此！

如果我们知道食肉的危险，对于素食的利益就可更加清楚了：畜生活着的时候，自然会将体内的废物排泄出来，但一经宰割，废物就积存体内。所以在不知不觉中，人食其肉，就等于把畜类的废物吃入自己体内。尿酸是最明显的肉类废物，每磅牛排含有 14g 尿酸；细胞浸在废物里，新陈代谢的功能就会退化变成衰弱，使

人感到疲倦，有未老先衰的病态。

美国安亚波大学教授纽柏博士在一个试验中指出：吃肉占食品中25%的一只老鼠，会比吃普通食品的老鼠生长得肥大活泼，但经过数月之后，它的肾部会遭受很严重的损坏！

畜类常常患有人类也常患的疾病，这又是食肉一个很可怕的危险！我的女秘书对我说过一件事：她的丈夫在一牛奶公司做管工，当时有四头牛疑患白血病，其中一头牛经兽医检查证实后，四小时内即毙命；当时该兽医提议，即将患病未死的三头牛送到市场宰杀出售其肉。

从这些事实看来，无怪克罗博士有一次在素餐席上这样说："我们进素食时，无需顾虑所食的东西因何病而死，这是多么快乐的事呢！"

畜类会患种种疾病，所以市场出售的肉类，也会带着种种病菌！这点没有人会比肉类检查员知道得更清楚。最近有位朋友告诉我，他的妻子有一次赴宴会，她因素食只叫一盘蔬菜，座旁一位陌生男子，面前放一盘蔬菜。这位男子问她道："请问太太是素食者吗？"妇人答道："正是。先生亦是吗？"那人回答："不是，我是肉类检查员，明白肉类有多少病菌！因此不敢吃肉。"

谈到家禽情形，也是非常可怕的！有次我应中央政府的邀请，搭飞机到密芝根州兰生东部视察一项计划，此计划是政府在21年前发动的，由25所省立大学代表一起研究如何防止鸡瘟，因为这个问题非常严重，此病给予全国禽业很大的威胁。

据我所知：禽类所染的癌症，最普通的是癌性肿瘤，还有一种是传染性癌病。凡染着这种癌病的家禽，在外表是看不出来的，并会活到很正常的寿命，它随时会将癌疾传染给同类。对这一类患癌疾的家禽检查很不容易，以鸡来说，唯一的方法就是把可疑的鸡所孵的蛋，在第15天时，细心将蛋的外壳消毒，移去胚胎，磨成粉末，然后将少许粉末注射入另一只鸡的胸肌内，如果在注射的地方发现癌性肿瘤，才可知道孵生这蛋的鸡，患有这种癌疾了。所以一般来说，检查员很少会将每只患病的家禽挑拣出来禁止售卖！大家在感恩节能够买到一只健康的火鸡，实在是很幸运的。

说到人食鱼，有位内行人告诫我："鱼身有虫不可食。"我将几条鱼一验，果然不错！当煎大比目鱼时，细虫成群蠕蠕而动，令人作呕。

兔是很不清洁的动物，最易传染疾病。幼时我常随着一位善猎的朋友打猎，每

次他猎得野兔，在未售与顾客之前，我跟他将兔洗净；这些兔周身都带虫，想找虫较少的兔真不易得。有次我送一只兔给邻居，他谢我说："你有这样美味的东西不吃，口福损失不少啊！"我应他说："我只知道我的肚里不会有许多虫！"

"不食肉"这个问题大家以为很难，其实很容易办到，只要把谷类及硬壳果配合起来，便能制成味道很好的素菜，大可满足那些爱好肉味的人。

现代营养学权威哈佛大学佛德烈史博士（Dr. Fredrick Stare）给我的信中写道："硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等，营养成分并不少于肉类，有此素食何需他求！"福音大学医学院有一个食品试验，证明上述的素食品营养充足，作为肉类的替代品，有过之而无不及。

我用餐时常准备好几种美味可口的素食，所以我从来没想到要食肉。事实上，由于多年来在实验室研究畜类的种种疾病，和临床见到病人的疾病很多是因食肉而引起，使我吃素食的心更为坚决！深信终此余生再不会食肉了。

约翰·哈金医科大学麦柯林博士（Dr. E. V. Mecollum），为当代营养学最高权威，他曾说过："任何人愿意废去肉食，获益甚大。"我非常同意麦柯林博士的意见，所以尽力提倡素食，减少人们的病苦。

（奥云柏列博士）

素食康寿之妙术

今日科学发达，经由研究证明植物性食品无毒且有益于健康，故多倡素食。孙中山先生为世界伟人，不仅是大革命家、思想家、政治家，也是大力提倡素食的医师。以下引用其所著"孙文学说"中有关素食饮食的原文以做参考：

"夫中国食品之发明，如古所称之八珍非日用寻常所需，固无论矣。即如金针、木耳、豆腐、豆芽等日用寻常之品，实为素食之良者。"

"中国人之饮食习尚，暗合于卫生，尤为各国一般人所望尘莫及也。中国人常饮者为清茶，常食者为淡饭，而加以菜蔬豆腐，此等食物，为今日卫生家所认为最营养且有益于养生者；故我国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多上寿。又中国人

口之繁昌，与乎中国人拒疾疫力之常大者，亦未尝非饮食之暗合卫生有以致之也。”

“西方之提倡素食者，在于科学卫生之知识，以求延年益寿之功夫，然其素食之品，无中国之美称，其调味之方，无中国之精巧；而中国素食者必食豆腐，夫豆腐者，实植物中之肉料也，此物有肉料之功，而无肉料之毒，可谓素食中之圣品。”

“夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣！而中国人之素食尤为适宜。”

孙中山先生在遗教中，并曾有一段以减除肉类而治愈胃疾之“病者自述”：

“作者曾得饮食之病，即胃不消化之症。原起甚微，尝以事忙忽略，渐成重症，于是自行医治；稍愈，仍复从事奔走而忽略之，如是者数次，其后则药石无灵，只得慎讲卫生，凡坚硬难化之物，皆不入口；所食不出牛奶、粥米、肉汁等物。初颇觉效，继而食之至半年以后，则此等食物亦归无效，而病则日甚，胃病频来，几无法可治。用按摩手术以助胃之消化，此法初施，亦生奇效。而数月后，旧病仍发，每发一次，比前更重，于是更觅按摩手术而兼明医学者，乃得东京高野太吉先生。

先生手术固超乎寻常，而又著有“抵抗养生论”一书，其饮食之法，与寻常迥异。寻常西医饮食之方，皆令病者食易消化之物，而戒坚硬之质，而高野先生之方，则令病者戒除一切肉类及溶化流动之物，如粥米、牛奶、鸡蛋、肉汁等，而食坚硬之蔬菜、鲜果；务取筋多难化者，以抵抗胃肠，使自发力，以复其自然之本能。

吾初不信之，仍继思吾之服粥米、牛奶等物，已一连半年，而病终不愈，乃有一试其法之意。又见高野先生之手术，已能愈我顽病，意更决焉。遂从之而行，果得奇效。惟愈后数月，偶一食肉或牛奶、鸡蛋、肉汁茶酒等物，病又复发。始则以为或有他因，不独关于所食也，其后三、四次皆如此，于是不得不如高野先生之法，戒除一切肉类、牛奶、鸡蛋、肉汁茶酒，与一切辛辣之品，而每日所食，则硬饭、蔬菜，而以鲜果代茶水。从此旧病若失，至今两年食量有加，身体健康胜常。”

孙中山先生，早在七八十年前对饮食之见解就已如此正确、精到，足可供还沉醉于肉食者参考也。

佛陀更早在两千年前就提倡不杀生，实行素食。现代人为了健康、营养而吃素；佛弟子则为长养慈悲心、戒除残忍、不造杀业、怜悯众生而吃素。所谓“我肉众生肉，同体名大悲。”许多佛教徒更积极于放生之善行。

一修行和尚则强调："平时佛教徒讲慈悲就想到放生，其实吃素就是最好的放生；一个人若不吃素，即使一餐就吃一条鱼，今天吃、明天吃，日积月累下来，这一生不知吃了多少生命啊！"

再从肉字来看，"肉"字有两个人，一上一下，你骑在他头上时，他任你宰割；等到他一翻过身来，又要吃你了。这就是楞严经所云："人食羊，羊死为人，人死为羊……死死生生，互来食啖。"事实就是如此。

佛法讲因果，你信也好，不信也好，确实是如此。所以佛家教人修好因、感好果。一个人要是得了连中西医都看不好的病，就是"业障病"，这些业障病都是口中吃出来的。

佛陀也告诉我们慈悲心就是佛种子，念佛人一面念佛想成佛，一面又食肉坏了慈悲种子，怎么能成佛？所谓："念佛持戒，持戒念佛，万修万人去。"你想生西方没障碍，就要吃素念佛；否则临命终时，业报、冤家都来找，你将如何安心不乱？希望大家消除残忍的口，用慈悲心念阿弥陀佛，将来决定同生西方！

净土宗大德——印光祖师常提倡一件事，什么事呢？就是：母亲在喂奶时不能生大气，像吵架时生了大气，此时绝对不能喂奶，否则婴儿吃了不久就会死，这叫做"毒乳杀死婴儿"，这在医书上都有记载。可惜今之为医者似乎不知了，医道衰矣哉？

当知杀生须还命债，还招短命、身体多病痛等种种业报，将来果报在地狱三层。

印光祖师所撰之"慈悲镜发隐"，此文亦可书于堂壁，令来访者观之或有感动者从此戒杀放生。

全文如下：

近世杀劫之惨，振古未闻；推究其由，皆因食肉之所酿成。是食肉为杀劫之因，杀劫乃食肉之果。而果复造因，因复感果；辗转互杀互食，了无已时，可不衰哉！然杀劫之惨，人所共戚；而杀生食肉之惨，人所共乐。实则不异于自杀自食，及自杀食其父母兄弟、妻子眷属也。故楞伽经云："一切众生从无始来，在生死中轮回息，靡不曾做父母兄弟、男女眷属，乃至朋友、亲学侍使；易生而受鸟兽等身，云何于中取之而食？"食肉之过，可胜言哉！

泉州诸善士欲挽杀劫，特立大同放生会。放生云者，欲感发人之慈悲心，从兹不忍食肉耳。既不食用，则现在不造杀业，将来不受杀报；虽曰爱惜物命，实为保护

自身。若大家同抱此志，何难感召天和？倘放者自放，食者自食，则所放有限，所食无穷；消放者个人之杀业则可，消除同分之杀业则未也。故特撮取古人浅显劝诫语言，名“慈悲镜”，布之乡邑，以期见闻同发慈悲、共持杀戒、咸事素食，庶可挽回运、共享太平。

因为略陈食肉之过以助之，原食肉者将生作已想，将己作生想；想之久久，即以威逼，令其食肉，亦所不敢，况徒为口腹乎？至于敬神祭先、奉亲宴客，岂素食便不可，必杀生而方可乎？

奉劝诸君戒杀放生、吃素念佛，无灾无病、普降吉祥。如是平安何乐而不为而要为苦耶？

老和尚法语：

粗茶淡饭治家宝，福寿健康活到老；
若勤念佛万事乐，阎府将来同生西，
一生西方寿无限，永远聚会不相离；
此时不修悔莫及，命将终时万奈何！
谁不认为自聪明，可怜多被聪明误；
想免人生痛苦事，只有事前老实修。

纤维质的功能

我们这一代对食品中纤维价值的发现，可比拟上一代对维生素的发现。这种发现很可能激发起一场健康的革命。

纤维质好处多

究竟什么是纤维质呢？简单地说，纤维质有通过消化系统，却不受变化的特质。它普遍存在于完整的谷物、豆类、马铃薯、玉米及其他许许多多的水果和蔬菜之中。

根据专家们的研究发现，许多所谓“正常”老化，甚至可说是缩短寿命的现象，如果食物中继续缺乏纤维质，情况将更为严重；假如多吃纤维质，则能有所改善，并

能预防心脏病、高血压、糖尿病、癌症等最致命的疾病。

此外，纤维质还有以下的好处：

◇有助于控制体重：多余的赘肉，会削减我们的生命。若能多吃富含纤维质的食品，则可以控制体重，不致发胖，又活力充沛。

◇能减少消化过程中对脂肪的吸收。

◇可降低血液中与心脏病密切关联的脂肪，如胆固醇、三酸甘油脂等的含量。

◇也许可以维持血压，使不致太高。

◇可以降低人体对胰岛素的需要，有益于糖尿病及其他病患。

◇本质粗糙，可以稀释大肠中的致癌物质，连带其他杂物，一齐推送出体外；因而能防止肠癌的形成。

纤维质排除血中油脂

动脉管壁粘积过多的油脂，对心脏是致命伤。而纤维质能“刮掉”并排除致命的杂物。一位美国政府的科学家在1978年报告中说：硬质的红色春麦及玉米麸，皆可增加血液中高密度脂蛋白的百分比，能保护心脏，排除血液中其他有害之胆固醇，能附着于动脉血管壁而形成粘积，降低密度脂蛋白，及胆固醇总含量的百分之十七。曾经在美国农业部人类营养实验所工作的医学博士朱安·木诺兹亦曾说过，小麦、玉米和多种纤维质食品，都可降低百分之十五的三酸甘油脂（另一种血中油脂）。

苹果及柑橘的白色外皮含有果胶纤维质，亦是有助于降低胆固醇的天然物质。英国伦敦大学伊丽莎白女王学院的医学博士——司徒华·册雪尔在一篇医学评论上也指出，最近至少有七篇有关果胶及胆固醇的报告，如果在病患的饮食中加入这种纤维质时，皆能“显著地降低胆固醇”。

纤维质增加·血压就降低

血压（血液在血管中流通的力量）之增高，有许多明显及未明的因素。若超过正常血压（约140~90，或低于此数，因各人年龄、性别、种族及医疗病历而定），即会增加因心脏病、休克或肾脏病而致死亡的机会。

直到1978年，人们才开始注意到纤维质有降低血压的作用。当时，美国一群农业部及马里兰大学的科学家发现，若食品中的纤维质增加，则血压有降低的现象。这项研究是由医学博士裘恩·克尔赛（June L. Kelsay）及几位同事提出报告

的。研究员们将一群自愿者分成两组，分别进食。一组吃低纤维质食物，一组吃高纤维质食物。两种食物与一般人的日常食品大同小异。结果医师们发现，吃高纤维质的12人，都略微降低了他们的平均血压。其中六个人尤有大幅度的改变。他们本来的心脏收缩压都高于80，吃低纤维质食物以后，平均血压为123至88，吃高纤维质食物时则降为118至78（第一个数字是心脏收缩之后达到最大压力；第二个数字是心脏舒张时的最小压力）。

虽然在千人之中，仅有六人有显著的变化，但他们的舒张压降低了十个点数，也可证明高纤维质食物确实有益健康。

纤维质可代替胰岛素

糖尿病是名列前茅的死因之一，目前每年有30万至35万名美国人因糖尿病而死亡；若再考虑其他并发症，则死亡比例更高。

美国糖尿病协会估计，每20个美国人之中，就有一人患上糖尿病。而且，年纪愈大愈容易得病；尤其80岁以上的老人，罹患率更高达百分之四十至六十。

如果有了糖尿病，就表示（体内）无法消化碳水化合物。因为我们吃进碳水化合物，体内就会产生葡萄糖（血糖）帮助消化，或贮藏备用。当身体需要特殊能源时，储备的血糖即流入血液之中；胰脏并同时分泌出胰岛素以调节血中的血糖含量。而糖尿病患者的胰岛素无法控制血糖含量，因此有时必须从体外注射。

不过，如果多吃高纤维质食物，便能够取代胰岛素的工作。科学家们发现，有些糖尿病人可以减少、甚至免除对胰岛素的依赖；由几项经过高量碳水化合物及高量纤维质食物的试验中，也获得相当令人满意的结果。

纤维质抗拒癌症

食品中过量的脂肪及缺乏纤维质，都是造成癌症的原因之一。

“很多人吃下多量的脂肪食物，而转变成为肠内多量的胆酸。”报告说：“若吃下小麦麸这种纤维质，则能在肠内占据许多空间，而有益于稀释致癌的胆酸。”（纤维质能像海绵一样吸收液体。因此吃下愈多的纤维质，就有愈大块的“海绵”）。韦恩伯格医师及维德医师建议，减少脂肪并增加纤维质，可以预防一般人的结肠癌；甚至割除恶性肿瘤手术的人，也可以藉着多吃纤维质食物而预防其复发。

维德说：“我们认为目前应向大众建议进食的方式，例如减少脂肪的食量并多吃纤维质食物等等。其实这两者是相互关联的，减少脂肪就等于增加纤维质食物

了。”

至于食物性纤维来源，天然食物包括蔬菜、水果、豆类、根茎类、核果、全谷类、菇菌类、海藻类等。蔬菜中，纤维较“高”的有：花椰菜（菜花）、芥蓝、青椒、菠菜、芹菜、芦笋、空心菜、萝卜、番茄、番薯、白菜等。

水果方面有：柑橘、苹果、芒果、梨子、凤梨、番石榴、柚子、杨桃等。

专家还建议，吃蔬菜时不必只摘食嫩心，较粗老的梗子也别丢弃，烹煮时间亦不必太久以免太熟烂。

专家学者也强调，吃水果时最好别削皮而连皮吃下，水果渣也应尽量咽下去（但食前一定要洗净）。

豆类包括：黄豆、绿豆、红豆、豌豆、四季豆、蚕豆、皇帝豆等，都有丰富的纤维质，但吃时要连豆渣一起吃。

根茎类如：芋头、甘薯、萝卜、马铃薯等。

董大成教授非常提倡吃甘薯。甘薯纤维虽不像青菜纤维般历历可见，但它确有大量食物性纤维，能增加排便量。且吃甘薯与米饭相较，同样的量，热量却较低，又耐饱。

核果类如：腰果、花生、杏仁、核桃等。

全谷类如：糙米、全麦等。

由于米糠、麦糠等是不溶性纤维，纤维质含量约为水果、蔬菜的四～五倍，既富含多种营养素，又有利于排便，对防治大肠癌很有效。因此许多营养专家都提倡改吃全谷类为主食。

此外，菇菌类如洋菇、香菇、银耳、木耳及海藻类的海带、洋菜、海苔等，也都是有益健康的好食物。

美国将木纤维加工加入饼干中食用。人工制品方面，国内外均流行吃全麦面包、全麦饼干、胚芽饼干及燕麦制的通心面等。

由于人类自古即吃富含纤维质的食物，所以我们对纤维质效益的发现，真可比拟以前对维生素的了解，二者都是人类的一大福音。

所以请不要偏好精致食品，大自然是很公平的，粗糙的东西虽然较难以入口，对身体却大有帮助。

素食与美容

覆盖我们全身表面的皮肤，最能把血液的好坏状况反映出来。有人说："皮肤是健康的镜子。"的确，皮肤的变化，最能使人一目了然的把体内的健康状态看出来。皮肤粗糙、黑斑、雀斑等等，很多人认为是体质使然，是生来如此，没有办法。诚然，皮肤的异常与体质有关，但为什么不把这有问题的"体质"设法改善呢？

有很多女性为皮肤粗糙，去找美容品，去向医生鞠躬，但却少有把目标转向于本身的"体质"上来；而要想皮肤美，又非从身体里面来努力不可。

如前所说，皮肤最能把血液状况忠实地反映出来，因此皮肤的状态与血液的状况有密不可分的关系。血液的质如不好，也同样的使皮肤的质不佳。质不好的皮肤，不管你从外面怎样的涂擦抹刷，当然收效甚微，顶多也不过是充充门面而已。

我们要把观念一改，把皮肤的粗糙、斑点等等毛病的治疗，寄托在血液状况的改善上，才有根本治愈的可能性，这才是根本的方法。

皮肤粗糙的主要原因，是汗腺的作用发生异常；汗腺的作用是人体重要的新陈代谢之一，所以分泌出来的汗液内，约含有 15% 的固体物质。这些固体物质主要是食盐、尿素、乳酸等，混在汗内不断地分泌出来。虽然我们的肉眼看不见这些东西，而它们则是确确实实的涌出而停留在皮肤的表面。这就是造成"皱纹"的主要原因。

假若我们肉类吃得过多，则血液的酸性度就高，而血液里的尿素和乳酸——特别是乳酸的量也增多。这种乳酸是"酸"的一种，一随汗来到皮肤表面，就不停地侵蚀皮肤表面的细胞。这样受了侵害的皮肤，是可以用肉眼看得出来的。没有张力、失去弹性，尤其是面部皮肤特别显得松弛无力，一遇冷风或日光曝晒，皮肤马上裂开或发炎。

但是我们又不能使身体不出汗，因为这是自然的新陈代谢作用。我们既知如此，如果我们能够长期食用含碱性矿物质的植物性食物而使血液变成微碱性，则血液里的乳酸等就大为减少，也不致有大量的有害物质随汗排至皮肤表面来损害健

康的皮肤了。同时，如钙等矿物质又能把血液里有害的污物清洗掉。经洗净后的血液，就能充分发挥作用，也使全身各个器官功能活泼，全身充满生气，皮肤自然柔嫩光滑，颜色红润，妇女更加娇艳可爱。我们看见多少位素食实行者，年纪均在天命开外，甚至六七十岁还有更高龄老人，而看来真是如同四十以内之人，就是这个道理。所以说素食是最为有效、最为根本的内服“美容”圣品。

素食减肥

古语说：“肥胖是福”。但是，随着今日医学的进步，各项实验在证明肥胖不是福，而是可怕的文明病。

现在不只是年纪大的人肥胖，年轻的肥胖者也屡见不鲜。肥胖在不知不觉中侵蚀了您的身体，威胁您的健康。如果您还是年轻的职业妇女或公务员，一天的工作结束后，虽然并没有什么病，但感觉有腰酸背痛、疲倦、懒散无力，无法集中注意力、喘气、心悸等症状，这就是老人病的前兆，这就是身体各部机能老化的现象，也是肥胖的贻害。

过胖的原因，不用说都是由于吃肉过多，尤其是动物性的脂肪，在体内不易排泄，堆积下来的结果。现在我们也过于讲求营养，又以为只有动物性食物才是含营养最丰富的食物，于是拼命学欧美人多吃肉类，以致动物性脂肪和动物性蛋白质摄取过多，在体内产生过多的热量而无处使用，便因囤积而发胖。

世界上最先把人类每天所需的热量用单位大卡计算出来的，是德国慕尼黑大学的福特教授。他在 1881 年发表的“卡里路学说”中指出成人一天的营养食料，应有干燥蛋白质 137 公分，脂肪 117 公分，碳水化合物 352 公分；这些食料所产生的总热量约 3070 卡路里，相当于现在一个剧烈劳动者的一日必需量。

要知道“高热量营养论”已经不合时代了，现在美国人谈营养已不放在“热量”这一方面了。例如他们现在的报纸、电视、广播等推出的食物广告，都是堂堂的宣传“这是低热量”的食品。所以欧美最新的营养学，已抛弃动物性食物的高热量学说而以“低热量”为目标，进步到素食主义了。因为植物性的食物热量低，所以素

食的人能保持适当的体重；而且素食能使血液变为微碱性，使身体的新陈代谢作用活泼起来，得以把蓄积于体内过多的脂肪及糖分燃烧掉，而能自然的治愈肥胖。

我们中国，早在古代就提倡素食，近代也有著名的政治家、大学者努力提倡；欧美人士到现在才发现这个简单而有效的秘诀，其智慧的启发，也未免太迟了一些。科学尽管进步，社会尽管繁荣，但人类以素食为主的理想也永不受时空的限制和淘汰，因为它是古圣先贤、佛学大师，以及历代生活经验所获得的宝贵的知识。

素食使你更聪明

大戴礼记云："食肉，勇敢而悍；食谷，智慧而巧。"这是素食可增长智慧之说。见于我国最早之古代典籍。此说对年轻的知识分子，非常重要。可惜后之提倡素食者，大多从因果业报、戒杀护生立论，很少人去研究"素食者智"之原理，误了多少人素食之机缘。近代日本国立公众卫生院平山雄博士，以研究学术的眼光，曾发现……素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲浓；素食者神志清，肉食者神志浊；素食者脑力敏捷，肉食者神经迟钝……他这种发现与我国古人素食多智之说，不谋而合。

要知道我们人类的头脑，也和其他的器官一样，其发挥功能的最基本单位是"细胞"。据奥地利籍的艾柯鲁马及柯斯奇拉斯两位驰名世界的病理学家的研究，人从生下来开始，脑内就有 140 亿个脑细胞，所以一个人的脑细胞数，约等于现在全世界人口总和的四倍。

但是这么多的脑细胞，并不是经常全部活动的，人在儿童时代顶多只有百分之几的脑细胞在活动；即使一个成人，也只有四分之一（百分之二十五）左右的脑细胞在工作。

常有人说：脑的重量大小表示一个人的智力之高低，或是大脑的皱壁多就表示头脑好。其实问题并不在于全脑的重量，而是如何使那百分之七十五以上的睡着的脑细胞醒来，同时也使已在活动的脑细胞，能够发挥其最大的功能。

根据大脑生理学上的说明，人的头脑活动力，是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用而成的。在此举一个简单的例子来加以说明。

例如我们现在想做一件事，首先大脑细胞里就有“要进行”的活动传达出来，这种活动信息称“正作用”或称阳性作用；但是大脑细胞里马上又有“不可作”的活动信息发生，来阻止“要进行”的活动，这种阻止作用称“负作用”或称阴性作用。但是，这件事情很值得做时，要做的“正作用”又抬起头来，同时负作用又来阻止。这样一个要进行，一个要阻止，正反两种作用在脑髓里一层高于一层的撞击不已。这情形就是我们通常所谓的“思考”；这样冲击到最高层，也就是最后，得到结论：“这事很值得做。”这才付诸行动。

因此，人的大脑细胞若是“正作用”强，那这个人便是盲目的冲动者；若是“负作用”强，就成了什么都不能做的消极者。所以，要头脑好，必须这两种作用都强，而且配合得好。如此思考力、判断力、推理力等等便都强起来了，这就是我们所说的“某某人很有头脑”的情形了。

但是要大脑细胞充分发挥正负两种作用，必须充足的供给大脑细胞活动所需的养分。这些养分就是麸酸、维生素 B_1、B_6、B_{12}、泛酸及氧等。下面再具体一点说明怎样取得这些养分来供给大脑细胞。在营养素中，大脑细胞正、负两种作用的活动力的来源，就是“麸酸”又称麦氨酸，为构成蛋白质的氨基酸之一。此外须有维生素 B_1、及 B_{12}的配合，才能使大脑细胞的“正作用”发挥出力量；反之，要有维生素 B_6 及泛酸本多生酸配合，才能使脑细胞的“负作用”发生能力。如此配合，发挥高度的力量，才能使一个人产生高超的智慧。

总括起来说，要头脑活动良好，在我们所吃的营养素中，绝对少不得麸酸、维生素 B_1、B_6、B_{12}及泛酸这几种营养素，并且还需要供给氧气充足的新血液。现将此类营养素之来源列表如下：

营养素	来　　源
麸　麦	大豆、小麦粉、麦麸、花生、豌豆、牛奶
维生素 B_1	米的胚芽、蔬菜、豆类、麦麸等。
维生素 B_6	大麦胚芽、蔬菜、酵母等。
维生素 B_{12}	粗面、糙米。
泛　酸	蔬菜、酵母　根菜如萝卜等，其根部可供食用之蔬菜。

以上这些维生素，除可由体外的食物中取得之外，又可由自己的体内自行制

造;但假如我们偏食肉类使血液变为酸性,则不能达成在体内制造维生素的任务。

就以上各种健脑的营养素来看,我们如果实行素食,就能增长自己的脑力。素食不仅可以直接摄取到全部健脑的营养素,且使全身都具有促进头脑发展的条件。使已在工作的脑细胞一个一个都具有充分的活动力,且使沉睡中的多数脑细胞活化,使脑细胞发挥其最大能力,而拥有高度的智慧。所以,素食实在是增长智力的不二法门。

素食可健康长寿

素食无毒肉有毒

素食的菜肴,大都是出自地上生长的蔬菜、大豆、花生、果品及海藻等,既富营养,又无毒素。这类食物可使血液保持碱性(其血液清),在医学上称为碱性食物。食了肉类食品,能使血液呈酸性(其血液浊),故肉类称为酸性食物。素食之人,血液清,循环得快,使人身体清爽,精力充沛,富于耐力,思考敏捷,而且长寿。例如佛教高僧唐朝的赵州和尚活到150岁;现代高僧虚云老和尚活到126岁;李炳南老居士,因多年食素,以95岁之高龄,尚且耳聪目明,这便是素食健康长寿的现实证明。又如第一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯,他的速度惊人,持久有力,是最负盛名的运动家,他便是个素食者。

据法国著名的化学家建德的报告,他发现肉食可使人慢性食物中毒,因为肉类食品的来源,是猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等动物。而动物在情绪紧张,或生气及恐怖的时候,体内会产生一种毒素分泌物,迅速传遍全身的微细血管及肌肉内,这种毒质的分泌物,通常都藉肉体新陈代谢的作用,流出体外;或是藉大小便,排出体外。若是这些众生正在恐怖或愤怒之时,被杀身亡,身体器官停止活动,这种毒质的分泌物,没有排泄出去,便残存于血肉之中。若是食这种肉类,也就引进了这些毒素,所以食肉就等于慢性中毒。曾经有人试验过,动物过于愤怒或恐怖时,身体内部产生的这种毒质分泌物,如果用玻璃管吸取出来,只要体积同一支香烟大小的毒素,就

可以毒死一个成年人。

我曾经亲自看到因食肉慢性中毒而死的人。1954 年间，加义肺病疗养院，有个叫小老广的病人，因营养不良，患上肺病，他的哥哥在香港做生意，他初到台湾，不通音讯，后来取得联络，函告身患重病，哥哥寄来了一大笔款。他有了钱就想到要进补，进补什么呢？吃鸡，吃鸡最补了！起初两天吃一只鸡，吃了几天，不见起色；“加补”一天吃一只鸡，吃了几天，身体反而更弱了；“再加补”！一天吃三只鸡，他的吃法很特殊，恐怕鸡身的营养会由血里流掉，于是用个竹筒，把鸡塞到里面闷死，将鸡肉放进特制的银子套锅，放在锅里去炖烂，然后光喝鸡汁。这样一天喝三次，喝了不到几天，就一命呜呼了！他的这种死因，我当时莫名其妙，后来学佛，研究素食的道理，方才明白小老广是因食肉慢性中毒而死的。

不但畜牲如此，人类亦然。人在恐怖或愤怒的时候，脸色会突然间发紫发黑，或变得苍白，这都是情绪激动产生毒素，在血液中起变化的现象。这种毒素对哺乳期的妇女们，还会在乳汁里发生，若是被婴儿吸了，会有生命危险。印光大师文钞中，曾说过这种事例：有一位欧洲妇女，谛听印光大师开示戒杀素食之后，放声大哭，痛惜她的两个儿子，是由她的奶汁所毒死。原因是她们夫妻感情不和，时常吵架，每当他们夫妇咆哮如雷，大吵大闹之时，婴儿即吓得大哭不止，做母亲的为了止儿啼哭，便解开衣襟，将奶头塞进儿嘴。婴儿的啼哭虽然止住了，但是却从此身体衰弱，不久便死了。由这两个真实事例看来，可知素食无毒，肉食有毒，自当即早戒杀素食为妙。

人宜素食勿肉食

据美国哥伦比亚大学的韩丁顿博士曾做了一项肠道的解剖分析，证明人类适宜于素食，而不适宜肉食。他说肉食动物的小肠短，大肠直且平滑；素食动物的小肠长，大肠亦长；吃肉也吃素的动物，肠子比肉食动物长，比素食动物短。人的肠约有五六米长，并且来回排列；肠壁平滑，而且重叠在一起，这种肠道是适于素食而不宜肉食的。因为肉类的纤维少，经过消化后剩下的残渣，在人类较长的肠子里停留过久会产生毒素，增加肝脏的负担，肝脏负担太重，会造成肝硬化及肝癌症。又肉类中有许多尿酸、尿素，食了会增加肾脏的负担，导致肾病。再者，肉类在大肠中经过不必要的过度吸收，本身又缺乏纤维，易造成便秘，导致痔疮及直肠癌。以上从人体肠道之分析，足以证明人类食肉是“自找苦吃”。

肉食易导致疾病

中老年健康的大敌为胆固醇，而胆固醇即以动物的脑、神经、血液、胆汁、蛋黄及脂肪等含量较多。胆固醇是构成副肾荷尔蒙及维生素 D 之主体。这种营养素，年轻人或中年人，摄取适量，颇为有益；若是一个人的血液里含胆固醇太多，就会引起动脉硬化、心脏病、高血压等症。中年以上的人，身体各部生理，逐渐趋向衰退，自应避免多食含有丰富胆固醇的肉食，以维持身体健康。今日世界死亡原因首屈一指的就是心脏血管病症，从人的病症统计，食肉者发病率太高了。

从各种研究报告中，指出肉类可以导致癌症，因为肉类在烧烤之时，会产生一种化学物质（Metnylch oian thyene）这是严重的致癌物。若是吃烧烤的肉类，一块牛排，可以相等于六百支香烟所产生的该种化学物质，所以吃牛排及烤肉等高热量的食物，比大量抽香烟更可怕；其次，如果猪牛患有癌症，或癌类病症，吃了这类猪牛之肉，很可能会被传染上癌症；再次，有的畜牧商人，为了使养的猪牛鸡鸭，不令传染疫症，于是便在饲料中，放些抗生素进去，这使吃了这些畜生之肉的人，也摄取了许多抗生素。以后此人若是生了病，对于医生所用的抗生素和特效药，产生抗药性，弄得无药可治，束手待毙。这个人的生命，就是为平时食肉所误了。目前世界上第二大死因即是癌症。

酒精能将致癌物质，输送到身体组织里去。喝酒的人，常会得肺癌、口腔、食道及胃癌，间接导致肝癌、肝硬化。喝啤酒与结肠癌及直肠癌之间，有绝对关联，所以好食鸡、鸭、鱼、肉，再加上贪杯饮酒，等于火上加油，危险万分。

至于防癌食物颇多，凡是富有维生素 A、C 的食物，皆可预防癌症，例如：花椰菜、香瓜、红薯、番茄、杏子、桃子、南瓜、菠菜、冬瓜、芽甘蓝、甘蓝菜（包心菜）、菜花、柚子、青辣椒、柠檬、橘子、豌豆、菠萝、草莓、蜜柑、胡萝卜、脱脂奶粉等，素食之人，不妨多食。

美国人曾调查统计，人身上的绦虫病，有十分之八是由牛肉传染得来。而生肺病的人，亦有是吃牛肉传染的。也有的病是由猪肉传染来的。

丹麦在第二次世界大战后，为重建劫后家园，政府严禁人民宰杀动物作食品，到了第二年经济复兴后，才解除禁令，岂料解禁后国人患病者，反较禁止肉食时期更高。可见素食有益，肉食无益。其次，第二次世界大战前，欧洲的保加利亚，有“长寿之国”之称，全国人口 600 万中，年高百岁以上的老人，竟有 160 余人之多，

其长寿原因，经医学家研究结果，由于95%为终身不食肉者，这是素食可使健康长寿的又一证明。美营养学家柯林斯说："人类若能废去肉食，将获益无穷"。

素食者增长慈悲

素食对我们人类来说，无论是维持身体健康，或者避免因果业报，都有莫大的利益。再由个人扩大到社会国家，能令社会安宁，世界和平，可见素食的利益不可胜计。在这许许多多的利益之中，我以为素食的最大利益，应是增长慈悲心。《大智度论》说："慈悲是佛道之根本"，说明白点，有慈悲心的人，可望成佛，做三千大千世界的无上法王。所以说素食的最大利益为增长慈悲心。慈悲的意义，是与乐曰慈；拔苦曰悲。慈悲到了极点乃大慈大悲，即同如来。

《涅槃经》和《大智度论》等都说慈悲有三种：第一种叫众生缘慈悲，这是在凡夫地修道之人发的慈悲心，因为是凡夫，他对众生相没有空掉，看见众生在受苦不知苦，反而以苦为乐，重造苦因，将来痛苦无穷，于是就生起慈悲心，这慈悲还不够亲切，须再观想一切众生，六道轮回，舍生受生，生生不已，故六道众生，皆是我的过去父母，姻亲眷属，这样的慈悲心就亲切了，既然把六道众生都看做是自己的父母亲属，你给他与乐拔苦还来不及，还能把他宰杀，吃他的肉吗？第二种叫法缘慈悲，这是菩萨的慈悲，法缘就是证得诸法缘起性空之理的菩萨，他本身已证我法皆空，没有人我相，没有众生相，但是怜悯有情，不知诸法缘起性空，在那里终日奔忙，起惑、造业、受苦，菩萨为其生起慈悲心，缘于法空之理，随顺众生，与乐拔苦，就叫法缘慈悲。第三种叫无缘慈悲，这种慈悲，唯独诸佛才有，佛已究竟证得诸法实相，生相无明都断了，故心无所缘。但是众生没有证得诸法实相，轮回六道，受苦受难，佛还是要大慈大悲，救度六道众生，给众生与乐拔苦，这就叫无缘慈悲。

《梵网经》说："夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。"食肉之人，杀生自肥，这就是残忍的行为。将这种残忍之心，推而广之，必至损人利己，无恶不作。食肉之人，畜类众生，见到他的身子，闻到他食肉过后身上发出的臊气，舍之远避。例如屠夫入村，狗见惊吠。素食之人，心存仁慈，日益增长，推而广之，一切众

生，皆可喜可爱，皆欲与乐拔若，这就是慈悲为佛道之根本的原理。《大智度论·卷十一》记载：往昔雪山中，有一仙鸽，生活悠悠自在。有一天，鸽见一人，为大雪弥漫而失道，穷厄困苦，饥寒交迫，命在须臾，鸽见此人，大发慈悲心，即飞行求火，聚物燃之，为此人烤火取暖；又复以己身投火自焚，以身施此饥人。仙鸽以此功德，后来转世成佛，即释迦如来。这是慈悲为佛道之根本的事实。我国儒家有“君子远庖厨”之说，这和佛教的素食可以增长慈悲，以及慈悲成佛的根本之说，有异曲同工之妙。东西二方大圣人，世出世法，各臻至极。真使我们凡夫众生，赞佩不已。

《周礼》云：“天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士庶无故不杀犬豚。”而唐朝的颜真卿、白居易等，曾先后奏请建放生池，凡此德政，皆慈悲之道，是故周朝享国800年，唐朝享国290余年，此皆戒杀护生之善报，非无因而致也，所以我们要想为国家奠基业，为世界求和平，为自身求健康长寿，为子孙累世繁荣，应竭力戒杀吃素。

最后我在劝告诸位同学发心戒杀吃素之外，再劝诸位还须修学净土法门，念佛求生西方，才可究竟离苦得乐。“持斋”和“念佛”，合之则两美。分之则两损。若持斋不念佛，来生以夙世持斋故，必定大富大贵，古人说：“一日持斋，天下杀生无我份”，何况终身长斋，其福报岂可计量耶？有了福报，固属好事，但是大富大贵之人，十分之九不愿修道，所谓“富贵学道难”。富贵中人，不知学道，他的生活必定趋向食、色、玩乐的享受，食则一席千命，色则倚翠偎红，玩乐则歌舞戏嬉。凡是过着这种生活的人士，不难想象到他的将来，必定堕落三恶道，这第三世他就受苦了。又若念佛之人不持斋，临终多被业力所障，不得往生，流入八部鬼神中去。这即是持斋和念佛，分之则两损。如果能持斋又念佛，即得现前身心康乐，当来往生西方，见佛闻法证三不退，终至圆满无上菩提，其功德利益，广大如法界，究竟若虚空，无量无边，不可思议也。

素食可青春永驻

精力充沛，脑力敏捷，皮肤润泽。这是青春少年的现象，反之身体疲劳、神志不清、皮肤粗糙，便呈衰老的象征。今以此三者为准，将肉食与素食作一比较。营养

学者朱修慧说:“多食肉类(医学上称为酸性食物),可使血液呈酸性(血液浊),要中和此酸性时,血中的钙质必大量消耗;其钙量消失,细胞即行老化;人体则易疲劳,无耐力,易神志不清与衰老。而多食青菜、水果(碱性食物),可使血液保持碱性(血液清),使人清爽,精力充沛,富于耐力,脑力敏捷,并可长寿。”这里将素食和肉食者,从体力和脑力,作一对照,灼然可见,一者保持青春,二者衰老退化。

皮肤的润泽或粗糙,令人一望而生青春与衰老之感觉。所以润泽皮肤,为永驻青春的重要事项。素食怎样可保持润泽的皮肤呢?这须从素食者所食的植物性脂肪说起,脂肪的营养价值是:①供给热能;②维持体温和保护内脏,润泽皮肤;③帮助维生素的吸收。脂肪过多令人胖,易患高血压、脑充血以及心、肝、脾、胃等内脏病。若是脂肪太少令人瘦,易患种种衰弱及皮肤病。脂肪的来源有二途,一是来自动物之身肉,如猪羊之脂肪,名动物性脂肪;二是来自植物之核仁,如花生油、大豆油,名植物性脂肪。这两种脂肪的利弊差别很大,动物性脂肪为饱和脂肪,含胆固醇量多,易引起血管硬化、高血压、心脏病,亦有利于癌细胞繁殖。植物性脂肪为非饱和脂肪,能促进胆汁酸的排泄增加,使胆固醇降低,可避免心脏病和各种血管病症。由此可知素食者食用植物油,实在为健身驻颜一大要素。

植物性食品之脂肪含量,以核桃为第一,含有 66.9%;其次为花生含有 48.7%;其三为白芝麻含 48.32%;其四为黄豆含 20.2%。此类脂肪皆非饱和脂肪,食之有益无害。动物性脂肪含量,以猪肉为最多,含 57.8%;其次为羊肉,含 25%;牛肉,含 13.5%。但此类脂肪,属饱和脂肪,含有大量胆固醇,易引发心脏、血管等病。

美食苦身

一、祸从口入

1. 微生物毒素:细菌性、霉菌性、病毒性、寄生虫。

2. 为了保持色鲜:防腐剂(亚硝酸→亚硝胺致癌物)、色素(有些为致癌物)、荧光增白剂(Coumarin 衍生物等为致癌物)。

3. 吃太多要浪费很多能量去消化、吸收、运送、贮存、排泄，因而人体机能操劳过度而早衰退、寿命减短。

二、贪香贪美味，祸患无穷

1. 油炸后较香：产生“强致癌物”芳香烃，“老化促进物”过氧化物。

2. 烘烤后较香：肉和鱼内油脂产生强致癌物芳香烃、亚硝胺，蛋白质产生致癌胺基酸衍生物。

3. 香料：肉桂、豆蔻、九层塔含有致癌物黄樟素。

4. 味精太多：干扰尿酸排泄、水肿、血压上升、中国餐馆症（胸闷、心跳快速、疲倦、头痛、发烧）。

5. 高鲜味精：嘌呤→尿酸→痛风。

6. 食物味道鲜美者均含高量嘌呤→痛风。

7. 糖精：致癌物。

三、吃太多为何早衰命短

1. 消化不良：留在肠中过久而产生有毒腐败物、致癌物。肉食者也一样，难怪近十年来肠癌上升 8 倍！

2. 肥胖易生糖尿病、高血压、癌症、心血管病、痛风、胆结石、关节炎。

3. 动物蛋白、脂肪太多：草酸钙结石。

4. 糖太多：龋齿、腹胀、腹泻、甘油三脂太高（易生心血管病）、发胖、阻碍维生素吸收。

5. 蛋白质太多：尿酸太高，易生草酸结石，动物肉腐败产生许多毒物（胺、酚、吲哚、H_2S），离胺酸→Cadaverin（尸毒）。

6. 脂肪太多：发胖、血脂和胆固醇过高、易生癌。油炸时破坏多种维生素（A、B、E、K）。

7. 太多糖、蛋白、脂肪、钠、维生素 A、C、D→尿中钙太多→容易肾结石。

四、肉食才有毒物

1. 肝糖→郭酸→氨（有毒）；肉中含 0.2% 尿酸。

2. 脂肪氧化、酸败→有毒醛、酮、有机酸。

3. 蛋白质腐败→毒气（NH_3，CH_4，H_2，CO_2，H_2S）、毒物（吲哚、酚、胺、尿酸、硫醇、粪臭素、尸毒）。

4. 动物死亡前恐惧而放出大量肾上腺素：此激素太多会造成脸胖、体肥、身虚、尿频、血压高、骨质疏松、早熟和中性化等疾病。

五、动、植物性食物之差异

1. 动物性食物：死的，很快腐败。死前恐惧放出大量肾上腺素（使人肥胖、身虚……等毒害）；腐败时脂肪产生有毒醛、酮、酸，破坏维生素 A、B、E、K，而蛋白质分解产生毒气（NH_3、CH_4、H_2S、H_2、CO_2）、毒物（吲哚、酚、胺、尿酸、硫醇、粪臭素、尸毒，而糖分解产生有毒乳酸；有许多人畜共通病原会转给人引起传染病）。

2. 植物性食物：活的，不易腐败，植物病原不会传给人引起疾病（如果有，是由于制备、运送或贮存时被污染的），纤维可预防肠癌、心血管病和糖尿病。

六、营养含量主要差异

1. 动物性食物：酸性，缺少糖、纤维、维生素 C、K 和胆素。

（1）劣质脂肪（饱和脂肪酸高、胆固醇高、必需脂肪酸很少）。

（2）没有糖类（死前大量分解成有毒乳酸）。

（3）没有纤维（易便秘、得肠癌）。

（4）维生素（mg）：A 很少（肉 14，水产 360），D（肉极少，水产 246），E 很少（肉 0.88，水产 1.28），K 很少（肉 20，水产 0），叶酸很少（肉 6，水产 10），胆素很少（肉 82，水产 0），肌醇很少（肉 38，水产 26），烟酸很少（肉 4.7，水产 2.1），C 很少（肉 0，水产 3），B_{12} 较多（肉 0.87，，水产 10.6，肝 80），B_1，B_2，B_6，泛酸和植物差不多。

（5）矿物：和植物差不多（磷、钾、钠、锌、硫），比植物少（钙、镁、铁），动物含铁只有 10% 能被人吸收。

（6）蛋白质：不见得比植物多，而且也有缺乏必需氨基酸的不良蛋白质（水产、鸭、火鸡）。

2. 植物性食物：碱性，缺少维生素 B_{12}。

（1）优良脂肪：不饱和脂肪酸少，无胆固醇，有高量必需脂肪酸。

（2）有糖、纤维、维生素 C、K、胆素。

（3）维生素：大多比动物高，但缺乏维生素 B_{12}。

（4）矿物：含有较多的钙、镁、铁和硒。

（5）蛋白质：不见得比动物少，也不是误传的不良蛋白质。

七、美容

片濑博士说:“万病的发生是由于酸性的血液”。

1. 汗中有乳酸、尿素、盐和肉中高量乳酸,伤害皮肤,引起老化。

2. 血质好皮肤好,好血微碱性(素食者);坏血酸性(肉食者含多量乳酸、尿酸……),酸性血使皮肤失去弹性,变薄易裂、发炎。

3. 肉很快腐败产生许多毒物,食物在肠内停留太久产生更多毒物,吸收入血使血浊体臭。

4. 皮肤漂亮需多量维生素 A、C(蔬果才有)、E(种子最多)、亚麻油酸(植物最多)、B_6(动、植物相当)。

素食会营养不良吗

医药卫生不断进步,人类平均寿命也随着增长,但是体力和健康状况却大不如从前!推究原因,像工商业和农业的发达,相对的污染了生活环境、水、空气和饮食等情形,是有目共睹的大问题。另外像国外早期个别营养学者发布的不当营养知识,误导饮食观念,造成难以计数的人受现代文明病之长期折磨,也是不争的事实。

1991 年美国非营利的“责任医疗医师委员会”(简称 PCRM),摆脱政治干预挺身而出,说出营养真相,将 30 多年前美国农业部之“政治”分类法,即食物分为乳制品、肉类、蔬果、谷类之四分法,改为水果、蔬菜、谷类和豆类四种,并称鱼、肉、奶不吃也无妨。后来美国农业部官员,也不得不说出真相:30 多年前鼓吹大家多吃肉和乳制品,是为了照顾畜牧业者和酪农。为了保护少数人私利,却害了全世界难以计数的人饱受文明病和富贵病之长期折磨!现在美国平均每分钟就有一人死于心脏病。

大众饮食习惯因受到外来饮食店之影响,发生相当大的改变。最令人担忧的事也早已发生,像血管硬化、高血压等老年病,却提前发生在青少年身上,我们的未来主人翁因过分崇拜外来“速食”而未老先衰,即使医药进步而延长寿命,此长寿恐怕是“长受罪”!

国外个别营养学者如是说：素食者容易缺乏热量、蛋白质、维生素 B_2、B_{12}、D，矿物元素钙、铁、锌。以下就引用国内外 10 几本营养学书上的资料来看上述外国个别营养理论是否可信：

1. 热量：多种瘦肉之平均值，每百克可产 829kJ 热量，而海产和水产类为 448kJ，但是素食类超过 837kJ 者就有 50 多种。不知素食者热量不足之论，是从何说起？

2. 蛋白质：多种瘦肉之平均值，每百克含 19.5g 蛋白质，海产和水产类也只有 15.4g，而素食品中含量比它们高者也有十几种。至于外国个别学者说动物蛋白质完全含有九种必需氨基酸（人类无法自己合成，必须从食物中摄取），因此是完全蛋白质，是好蛋白质。然而鸭和火鸡肉缺少色胺酸，海产和水产类缺少组织胺酸，并非好蛋白质，竟避而不谈！却说植物性蛋白质不是好蛋白质，然而查遍他们的营养书，却找不到哪一种素食品缺少九种必需氨基酸中任何一种，因此贬低植物蛋白质之说，岂是实言！

3. 维生素 B_2：每百克多种瘦肉含量为 0.17mg，和海产水产类相同，而素食品含量比它们高的也有十几种。

4. 维生素 B_{12}：动物及植物均无法合成，真正能合成此维生素者为细菌。动物肝或肾脏因贮存而含量最多，而医药所需则来自药厂所培养之细菌。海水细菌也会制造，所以海藻和海产类也含量较高。理论上此为素食者真正比较可能会发生缺乏之营养素，万一缺乏，则骨髓不能生产成熟红血球，因血中主要为携氧能较差之未成熟大红血球，而出现肤色泛黄、厌食、腹部不适、体重减轻、舌痛发炎、精神失常（忧郁、步履不稳）、感觉异常、停经。如果同时缺乏叶酸才会出现贫血。陈瑞三教授曾研究过出家师父之健康状况，并未发现有素食引起贫血之问题。魏特奈等外国学者也声称：素食者通常均有正常量之维生素 B_{12}。由上述国内外之研究结果显示，素食品虽缺乏此营养素，但素食者又无贫血问题，推测其因可能有二：①素食品含有丰富叶酸；②素食者肠内含有较多好氧细菌，其中有 14 属可生产此维生素供应人类，而荤食者肠内几乎是厌氧细菌，其中只有一属能生产此维生素。

5. 维生素 D：含量最高者在肝、海产、水产、蛋和奶油，而肉类几乎无此营养素。素食品中有十几种含有此营养素。人晒太阳时皮肤可自然合成维生素，甚至于日本研究报告指出香菇晒太阳时也一样可以产生此营养素。

6. 钙：肉类含钙量低，海产和水产类含量虽为肉类六倍，但也只有号称高钙食品牛奶之一半量而已，但是素食品含量比牛奶高的也有十几种。食物中蛋白质或脂肪含量太多时，吸收代谢后会产生太多有机酸，为了要中和酸性体质，骨骼会放出大量钙而容易发生骨质疏松症。另外食物中草酸含量太多时，会形成无法吸收之草酸钙，容易造成钙吸收不足。体内草酸太多者也容易形成草酸钙结石。

7. 铁：素食品含量比肉类高的有 19 种，像发菜、海菜为肉食品的 50 倍，如此看来缺铁者恐怕是肉食者吧？

8. 锌：素食品含锌量比肉类高的有 10 种，素食者会缺乏之说，也不见得可信。

综合以上资料，还相信外传素食会营养不良之说吗？因此，只要菜色种类多，数量不必多，不要偏食，营养自然均衡，身体安康。不要像现在青少年盲目崇洋，偏好“外国速食”，未老先衰时，恐怕变成“速死”！

美国人怕胖，每天都有最近的饮食研究报告出炉，但是今天说这个可以吃，明天却又说吃不得了，美国人的饮食观能信吗？

35 年前，美国农业部提出一项观念，将食物区分为乳制品、肉类、蔬果、谷类四种，鼓励民众均衡摄取这四类养分。

长久以来，美国人以及无条件接受美式资讯的国家，都视之为金科玉律。

直到最近，美国农业部承认他们错了，当年是为了照顾畜牧业者及酪家，其实肉类和乳制品不该那么重视。

美国民众不愿在营养知识上任政治牵着鼻子走，便设立了一个非营利的“责任医疗医师委员会”，简称 PCRM，就事论事，提出可信赖的意见。

该委员会最近提出新的食品分类法，将食物分为水果、蔬菜、谷类、豆类四种。换言之，鱼、肉、蛋、奶不吃也无妨。

PCRM 提出的口号，其中之一便是改善美国人的饮食生活，以下是《新闻周刊》整理出的新原则。

(1)不必斤斤计较热量。除了节食者以及摄取过量脂肪者，一般人不必太在意热量，脂肪比热量更值得我们注意。

(2)不必斤斤计较盐分。有人主张只有患高血压的应少吃盐，健康人不必避讳。就算这说法太过大胆，只要不对极咸的食物有偏好，不必刻意在各种吃食上求清淡。

(3)不必斤斤计较糖分,除非医师提出警告,不必视糖如大敌。更该严阵以待的是人工甜料,这类代用糖极可能对人体不利。不过,甜的食品常带大量脂肪,脂肪才是真正的敌人。

(4)别猛吃蛋白质。蛋白质在营养学中的形象向来不错,有人猛吃蛋白质,希望藉以排降热量、脂肪等。大多数美国人摄取了正常蛋白质的两倍,有人认为可能造成松骨症。

(5)让儿童养成正确的饮食习惯。许多成年人对营养学颇有概念,却无来由地认定这番道理不适用于小孩。许多美国小儿科医师,建议父母让两岁小孩喝脱脂奶粉。"胖嘟嘟才可爱"是一项彻头彻尾的迷信。

综合以上,我们能得到一项最基本的心得,那就是远离脂肪,尤其是要避开动物性脂肪。植物性脂肪的不饱和脂肪酸含有维生素 E,也有人说橄榄油能防心脏病。

素食可提高智慧

《大戴礼记》云:"食肉,勇敢而悍;食谷,智慧而巧。"这是素食可提高智慧之说,见于我国最早之古代典籍。此说对年轻的知识分子,非常重要,可惜后来提倡素食者,类多从因果业报,戒杀护生立论,很少人去研究"素食者智"之原理,误了多少人素食之机缘。近代日本国立公众卫生院平山雄博士,以研究学术的眼光,曾发现……素食者嗜欲淡,肉食者嗜欲浓;素食者神志清,肉食者神志浊;素食者脑力敏捷,肉食者神志迟钝……他这种发觉与我国古人"素食者智"之说,不谋而合。

《现代人谈素食》一书,谈到现代医学家,在不断研究考证中,发现素食有两大利益,第一是素食可以提高智慧与判断力。他说:根据生理上之证明,人的头脑活动力,是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用,在人的大脑中不断冲击,就形成了人通常所谓的"思考",冲击到最后,总有一方面的作用获得胜利,这就是我们通常说的"决定"。但是要使大脑细胞,能够充分发挥其正反两种作用,就必须充分供给大脑细胞所必需的养分。这种养分,主要为麸酸,其次为维生素 B 及氧等。

而食物中则以完整谷类及豆类，含麸酸和各种维生素 B 最丰富，肉类则次之且量微。所以唯有实行素食的人，才能获得更为健全的脑力，也才能使智慧与判断力提高。

回忆 40 年前，我们在求学时代，那时医学界，颇以为欲想提高智慧，应多食磷质和铁质的食物。其科学的根据，是大脑皮层细胞缺乏磷，便影响脑力，神经缺乏磷，即传达迟钝。至于铁质它是提高智慧之重要因素，人体若缺乏铁质，则患贫血，发生头痛、心跳、善忘、体倦等症，这样的人，读书成绩自然低劣了。食品对学业关系如此密切，所以青年学生，不可不知营养常识和素食的利益。

每个人都希望自己是这世界上最有智慧的人；尤以做学生的人，总希望一目十行，过目不忘。为了想要做超级智人，于是就得补脑补身体。中国人古老相传一个错误观念，人体虚弱，借助肉补，又以为食肝补肝，食脑自然补脑了。从前科学不发达，大家都不知道牛羊脑中，含有胆固醇，在妄想食脑补脑之错误观念下，有许多的富家子弟变成呆头呆脑，反而不及“咬得菜根香”的穷家子弟来得聪明智慧。于是社会上常有听得一些勉诸清寒子弟的谚语：如“将相本无种，男儿当自强”，或是“咬得苦菜根，方是奇男子”，甚至有“几多白屋出公卿”之叹！可是又有谁知道“素食者智”的道理呢！

我国佛教界，奉行大乘佛法，出家僧尼，一律素食。从古至今，我佛教中，高僧辈出，或智慧超群或辩才无碍，如名闻天下的释道安，才高八斗的唐玄奘，智者九旬谈妙，生公顽石点头，清凉以道德文章为七帝师，莲池以行解相应作八代祖，如是等高僧大德，不可胜计，虽曰彼等修持佛法故，福慧增长；而遵行佛制，常年素食，对于提高智慧，亦是一大因缘。

台湾疗养医院营养部主任谈吃素

问：近年来台北市素食餐馆增加了不少，医院素食的却少见。但我知道贵院主张吃素，供给住院病患的食物也全是素食。不知这种主张是基于宗教信仰、医学抑或科学知识？

答:由于圣经上说,上帝创民时给人的食物是纯素的,所以今日一般人认为吃素是宗教原则,但事实上,科学已证实:无论从保健或肠子结构看,人都应当素食,特别是医院的病人。我们知道肉类虽含有丰富蛋白质,但也有许多增加人体器官负担的物质在内,如胆固醇、饱和脂肪、尿酸、尿素,都是我们身体不需要的东西,对身体有害而无益,特别是病人身体已虚弱,肉食会使病体恢复缓慢。感谢上帝给人的纯素食,应当奉行。

说到营养,素食包含各种谷类、豆类制品、水果、蔬菜、再加上牛乳等,就是非常完善的营养。尤其是糙米、黑麦馒头、全麦面包,可供给足够的维生素,并补充铁质、钙质及蛋白质,所以吃素绝对不会营养不良或使病人更衰弱,反而使病人器官能得到休息,不受肉类的污染及折磨。

问:请问贵院所主张的素食与佛教寺庙的素食有何不同?

答:和尚吃素,他们的素食较简单,青菜、豆腐、水果,似乎就概括了,因为他们不养儿育女,只是修身养性、静默打坐,所需的营养及热量或许这样就够了。至于我们医院,由于病友们需要较多热量及蛋白质以促进恢复健康,所以我们的素食必须包括更多种的食物:糙米、全麦、红豆、绿豆、花生、花生酱、黄豆制品…,加上各种蔬菜、水果。事实上,牛奶及蛋仍是不必需的,只是我们讲的是"医院营养",所以要特别加上牛奶及蛋,以补充额外的蛋白质。若是健康的人,即使不包括牛奶与蛋的素食,营养依旧可以平衡与充足。当然,对刚开始吃素的人来说,吃点牛奶会比较有安全感,而且容易持续下去。

由上面所说的,你一定发现我们所倡导的素食强调几点:①吃不碾白的五谷,②要吃豆类和硬壳果,③种类要吃得多而均衡。这可能是佛教寺庙的素食所没有的。因为和尚惜福,不多浪费。

问:中国人的食物,一般说来是已接近素食性质,还需要提倡素食吗?

答:中国自古以农立国,中国人不是很重肉食的民族,只是由于经济的增长,现在家家户户都有足够的钱能够餐餐鱼肉;也因此,使得我国的心脏血管病,由第四位死亡率跳到了第一位;而素食正是对付这种问题的主要武器,所以,今日实在比以前需提倡素食。国民有健康身、国家就富强。

素食绝对不含胆固醇与饱和脂肪,只要加上正常的起居、多运动,你就是最健康的人了。而且身上的器官,不必再为那些难消化的肉、肥油而疲于工作,心脏血

管病又与你有何哉？所以劝你不要为了七寸（口——喉咙）短短距离的味觉，而伤了身体，使疾病缠身！太不值得了，必须注意改善。

问：贵院手术后复健的病人及产妇也吃素吗？对他们复健的速度有无影响？

答：在美国加州罗马琳达省，几乎一半人口都是吃素的；他们的孕妇、产妇经医院的体检，都绝对没有营养不良的现象。而且在罗省做过的一次儿童智力测验，智力高的儿童大多是来自素食家庭。我们医院也有许多素食家庭，其孕妇、产妇也都正常的产下健康的孩子。但我们知道心理很重要，假如心理认为吃素没有营养，那么不要尝试，因为心理会影响生理。我们医院的病人，每当公共卫生人员给予健康指导后，都能接受素食，有的还说：特地来素食医院清肠清胃呢！

我们身体复健需要蛋白质，蛋白质的丰富来源可分为动物性及植物性。动物性蛋白质来源每个人知道，有鱼、肉，各种家禽、蛋等，而这些动物的食物却又多来自植物。植物性蛋白质来源，则有黄豆、红豆等豆类，及花生、腰果等硬壳果类，全壳类也有丰富的蛋白质，所以我们医院以植物性蛋白质供给病人，使病人直接得到蛋白质，而不供应所谓“二手货”的肉类蛋白质，再配以全米全麦的制品，减少病体各器官的负担，病人更可早日恢复健康。此是智慧良心供献，人人应知才好。

至于素食对复健速度的影响，由于绝对素食的外科病人及产妇在本院并不多见，无法进行相对的比较；仅以观察少数素食病患而论，其复健速度不但不减慢，似乎比同类病人还要快些。

问：请问如何才能克服吃素时心理上的缺乏感？贵院的病人喜欢吃素吗？有无病人出院后仍继续吃素？

答：有些想要吃素或已经吃素的人，心理上会担心营养不够、身体衰弱，而若有所失，要克服这种心理，必须从根本上改变观念。观念与生活习惯的改变是由教育而来，好比小孩子看电视而知道要买什么糖、吃什么果。教育是唯一克服心理缺欠的方法，必须心理接受素食才能完全接受素食，否则不可能成为习惯。

我们医院的病友，许多一开始都不能接受三餐都吃素的饮食方法，但经过公共卫生及营养工作人员的解说，几乎个个都愿意接受素食。坦白地说，他们不是每个都喜欢，因为吃肉的人习惯肉的滋味，素食当然没有肉味香（如狗吃屎也香），所以病人不喜欢素菜，但第二次来住院的病人就可以适应了。这是习惯，我们要学好的习惯才快乐。

病人出院后吃素的，也有好多例子：目前有位陈教授（曾任教于文化大学化学系教授），每餐特地到医院来吃素。有的病人常常回来买黑面包、黑馒头及一些素食产品。这就是他在观念上真的改变了，至于有多少人出院后仍继续吃素，我们没有做过统计。

问：实行素食应注意些什么？

答：素食并非就是青菜豆腐那么简单，但也不必认为要很伤脑筋地小心选择才能得到足够营养。想吃素的人，最要关心的是蛋白质够不够的问题。简单地说，只要每日都吃到豆类及豆制品，再加上面筋、花生、牛奶等，蛋白质就一定够了。也许您会问："应该吃多少呢？"每餐摄取以上所提的食物两种就够了，但必须吃糙米或胚芽米才更完善，因为糙米胚芽米中补充了面筋所缺的氨基酸。甲种维生素可从深绿叶蔬菜及黄色蔬菜水果获得，例如菠菜、空心菜、胡萝卜等。乙种维生素最丰富的来源，是糙米、胚芽米、全麦食品。丙种维生素在新鲜蔬菜水果中都很丰富。至于矿物质呢？凡是富于维生素的食物中，就有丰富的矿物质，所以我们根本不需肉类。肉既不比素食好，何必舍好的呢？

问：我们国人讲究烹饪艺术，从心理学看似乎是好的，但不知从营养价值的观点看，是否也好？

答：烹饪是一项艺术，也是家庭主妇应当重视的。虽然我们不为吃而活，但食物若引不起食欲，也会影响家人的健康。尤其想由肉食转变成素食时，素食本身没有原来所爱好的肉香味，更必须多加研究，使素食能吸引家人去吃。有些素食餐馆更费尽心思，做出一些模仿肉的素食，像糖醋鱼、葱爆肉等，帮助人接受素食、喜爱素食，成为素食的受益者。所以，从营养价值的观点看，烹饪时要多变花样、注意烹调时间、保持菜的颜色，就能又有味道，同时又保持了营养价值，使得烹饪艺术与营养价值兼顾。事实上，烹调素食较容易，不必处理肉类的内脏、羽毛，又不会破坏营养，真是节省时间又合乎卫生与健康，一举数得啊！

总而言之，叫人吃不下的东西，实在无营养价值可言，我们总不能三餐都像医院打针灌药似的，把食物直接灌入胃肠里吧！但如果为了讲究味道而烹饪过度，或加些过分刺激肠胃的佐料，使身体吸收不了多少营养，岂不也等于白吃吗？若行之得宜，二者都是好的，具有相辅相成之效。又好吃又有营养，是我们所追求的。

问：吃素只是一时的时尚，还是一种因人类知识不断增加所发展的趋势？吃素

会愈来愈普遍，愈为大众所接受、所喜爱吗？

答：许多中国人有着根深蒂固的观念，认为肉能滋补、养身，素食只对出家人才行得通，尤其要叫孕妇、产妇、小孩子吃素，那怎么得了！所以，虽认为吃素是好，不过只是对老年人好而已。因此，目前吃素人口虽然有增加，并不够普遍，以中老年人居多。这必须施以卫生健康教育，努力推行与鼓励，才能改变人们的饮食习惯；而且我们认为，必须有大的卫生机构共同努力，才能更具效果。

许多人在参加我们医院卫生讲习后都愿意接受素食，只是偶尔因不能克制而食肉，但多半都能决定以素食为主食。所以饮食教育很重要，说明素食的具体优点才能鼓舞人们去吃素。其实，真正最能鼓舞人去吃素的是“食欲”，只要做出好吃的素菜，谁不愿意吃素呢？所以要学好做素菜。

由于今日素食餐馆、素食食谱出版量、素食罐头或制品种类之不断增加，虽然素食在我国还不能称为时尚，至少能说日益为大众所接受与喜爱了。当然，这种趋势也与各界名人之提倡、报刊介绍素食的科学研究很有关系。由于人类知识的增长，在大家都知道吃素经济又健康后，再能尝到可口的素菜，素食一定会愈来愈普遍。

问：人体消化器官对素食及肉食的消化作用与过程，在时间上、方式上有何不同？

答：我们先来比较动物与人的肠子，再回答这问题。肉食动物的肠子且以老虎为例，它的肠子看起来又短又直，没有许多皱折。我们知道，肉是浓缩性食物不需要很多肠子去慢慢消化，同时，肉又易腐败，所以上帝给老虎短的肠子，使肉的消化残余物不会在肠子停留太久。

其次，提到人的肠子总共约30尺长，光是大肠就五尺长，因此适合人的食物不是肉类；因为肉类容易腐败，在肠子的温度下更易腐败与发酵。这一点，我们可由草食者的粪便没有肉食者的那种臭味而想象到。

至于草食动物如牛、羊，上帝给了它们好几个胃，因为它们只吃草，而草的纤维又很多、消化时间长，需要量也多，才能得到足够的营养；同时它们也需要多种酵素，来转化多纤维食物成为各种蛋白质，所以它们有好几个胃来反刍，肠子也比人类还要长。

上帝不要我们吃草，我们有五谷、硬壳果、豆类、水果等为食物，这些食物的纤

维素不及草那么粗而难消化，所以一个胃就够了，不必反刍。

由此可见，我们不适合吃肉，因为我们肠子长而皱折多，消化时间长；但也不适合吃草，因为只有一个胃。

再以牙齿结构来看，我们的臼齿发达，适合磨碎食物。也就是说，适合吃五谷、豆类；老虎则门牙尖锐，适合吃肉的需要。

每种机器有它特别的燃料，燃料用错，机器会很快失灵。身体也像一部机器，假如食之不当，吃了不适合身体的食物，那么这部人身机器到了40岁以后，便会发生高血压、心脏病、肾脏病、肾肝硬化……等毛病了。

问：对于进餐的时间、次数及各餐食物的种类与数量，最理想的分配应是怎样？我们同胞在饮食习惯上，应有一些怎样的改良？

答：每天进餐三次为最通行的，因为食物在二三小时后就离开了胃，但不是胃空了就该立刻再吃，应以隔五小时为原则，每天三次，按自己生活情形定时定量。晚餐后则不适合再进食，因为晚上没有活动，吃进去的东西会变成脂肪不能利用；相对的，早餐分量就要丰富，以便供应一天的活动能量；午餐是中途加油，吃够就行，晚餐要吃少。

大部分人有吃夜宵的习惯，消夜又多半在十点以后，吃完就上床；到睡觉的时候，所有消化酶分泌率减低，消化速度自然减慢，结果，第二天早上必定没有吃早餐的欲望。早上又要上班，体力哪儿来呢？只好燃烧昨夜变成脂肪储存身上的油。可是，别忘了，人的油是饱和脂肪，利用这种脂肪时必须先把它分解，致使胆固醇增加。中午又胡乱吃，只等晚上再好好大吃一顿。如此恶性循环，人就开始愈来愈胖。

就因为这样，人们晚上吃得多，又没有消耗体力，都变成油，无怪乎中年人发胖成了定律。其实那是新陈代谢有了问题，该燃烧的没燃烧，是您开始有病的警告红灯啊！

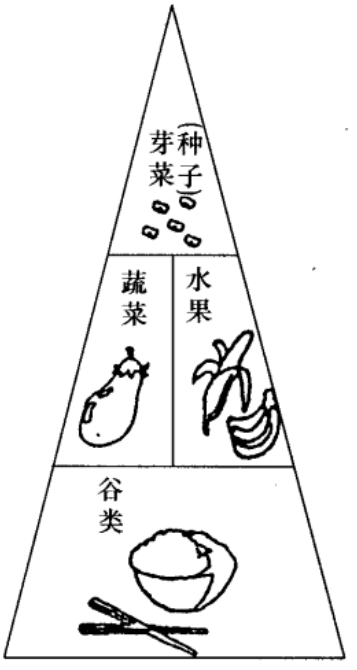
改变这种有害的饮食习惯，必须由不吃消夜、从事有益身心的夜晚活动，及力行早睡早起的生活着手；然后再晚餐少吃，这样早餐自然就会吃多，用不着硬塞。

早睡与晚上有所活动这两点很重要，这样可以使你没办法也没时间吃消夜了。不过，请注意！有些活动会使你吃更多消夜，至少会让你多吃零食，如打麻将、看电视等，这些须要避免。这样看来，为了改良饮食习惯、增进健康，你的整个生活也将

随之获益。

食物的钻石组合

蔬果谷芽称四大金刚饮食法的比例分配如图三角形内。它的基底部分是谷类，比例至少要 55% ~60% 以上，蔬菜占 20% ~25%，水果占 15% ~20%，最尖端的芽菜则包括种子与坚果类。



蔬菜

排毒净化。蔬菜在酸碱性上面属于碱性，最好要生食，尤其是叶菜的部分。如果是根茎类，煮熟也没有关系。

植物的叶绿素是植物的精、气、神。有了这个东西，就能发挥净化、再生、回春的功能。

叶绿素是蔬菜的灵魂，它有净化的功能，能净化我们的身体，把体内的毒素排干净。

我们摄食时顺序要有先后，先吃点生菜，把口腔布置成为碱性的环境，这样稍后再吃饭的时候，碳水化合物在这碱性的环境里，酵素就很容易分解，这餐饭就会愈吃愈甜，很好消化。最后用完这餐饭之前，再加吃几口生菜，让口腔又回到碱性的正常环境中，维系健康。

抗发炎。蔬菜的第二个好处是可以抗发炎状态。

常常尿道感染、皮肤发炎或有湿疹的人要多吃绿色蔬菜，它本身可以治疗消炎状态。

返老还童。第三个好处是大家都很期盼的“长生不老”。多吃蔬菜可以回春，能够再生，蔬菜的再生让我们青春有活力。可惜东方人不知道蔬菜的吃法，都用炒、煮、烫等方式，其实蔬菜最好是生吃。因为，蔬菜本身已经非常滋养，它质地很嫩，经过一百度以上的高温煎炒之后，会受到很大的伤害。

生食防癌。第四个好处是生食防癌

WHO(世界卫生组织)呼吁大众,应大量摄取生鲜蔬果,降低各类癌症的发生,包括肺癌、大肠癌、直肠癌、口腔癌、胃癌、食道癌、前列腺癌及子宫颈癌、乳癌等。

水果

水果是自然界中最优质的食物,没有任何食品能与之相比,水果所提供我们在摄取时的喜悦与祥和感。水果在食物分类中,属于悦性、低压力食物,因为食用后能迅速提升能量,身心舒泰。

容易吸收消化。水果本身不但含有丰富的营养成分,并且以最容易吸收及消化的形式存在。

水果要着重本地当季所产,按季节性吃水果。水果是高碱性的食品,它能够调和我们身体内酸碱度的不平衡,酸性化的体质通过适量的蔬菜水果就能得到调和达到弱碱性维持健康状态。

通常水果都是生吃,而且要吃成熟的,煮熟吃的水果是用来当做药治病的,比如便秘的人用香蕉配合开水,马上就有很好的效果,拉肚子时,把生香蕉连皮切一切,或整条拿去蒸熟,它会止泻。

谷类

全谷类提供完美的低脂肪、高品质蛋白质,及复合式糖类,是我们每日热量最重要的来源,应占75%以上。在这个世界上,食用未加工精制谷物的人,极少见到肠道疾病、大肠癌、肠炎等。



高度精制的白糖、白米、白面,仅是单一葡萄糖,与复合式碳水化合物无法比拟。单一葡萄糖会迅速提升血糖量,血糖急速上升,催促胰脏分泌胰岛素,以缓和高血糖的状态。这种摄食方式,久而久之会使我们的胰脏疲乏,造成血糖耐受不良及其他营养上的缺陷,进而酿成人们急躁、低潮、情绪变动不安,生理容易形成各种慢性及代谢疾病。

大多数人,至今依旧无法改正错误的观念及认知,对全谷类认识不足,所以长期存留在摄取加工精制碾制的白米、白面阶段,全然无法体会全谷类对我们消化的利益,是高度加工品、营养品所无法取代的。

全谷类提供饥饿时的满足感，味觉上的丰富感，能量与精力，以及神经的平稳性，促进深沉的睡眠（此为正面利益），快速的反射作用，增强记忆，使思考能审慎周密。

此外，全谷类能促进废物的排除，它含有高纤维，消化排除肠道废物，多食全谷类绝对没有便秘之苦。如果能接受以全谷类为饮食的基础，人们将会找回失去的营养及健康。

芽菜

我们讲种子，或者称它为“芽”。任何种子、谷物或是豆类，我们最好都浸泡它，甚至让它发芽，这是最合乎均衡营养的原则。

因为种子、豆类、谷物当它没有发芽的时候，它是一种静止的状态，也就是它在睡觉、休息，它的能量很低。所以我们把种子、谷物、豆子浸泡，然后让它发一点芽，这样就是一个新生命的开始。

在发出芽之后，它已经有生机了，营养的结构也改变了，蛋白质就变成很好消化的氨基酸，碳水化合物变成很单纯的糖，而脂肪也分解成脂肪酸。

另外它还溶出很多酵素，因为它活了、动了、有了生命，也就是，能量做了很高的提升。

有些人怕芽菜那种青草味，把它烫过、煮熟，那就太可惜、太傻了！我们应该要生吃，因为生吃才能达到种子发芽的效果。尤其是有病的人更要在家中多多栽种芽菜，例如癌症、糖尿病、心脏病及家里有慢性病的人，都该这么做。

在发芽菜的过程当中，可以学习到很多的事情。

本来一个枯槁的生命，觉得没有生机。得了这个病，没有希望。看到种子，好像跟你一样也没有生命，但是过几天之后，它冒了芽，长高了，在观看它生长的过程中，我们心里头就会起很大的变动。因为它的能量会传给你，你会找到人的生机。因此一定要亲自种植芽菜，可以看到自己生命的再起，看到生命的重新点燃。

如果照着以上的饮食法实践，全身还是冰冰冷冷的，还要做怎么样的改善？别担心，那是因为能量还没有输送到四肢，需要再配一点稍微高能量的东西。

在我们的自然食物中，可以向大家推荐的既便宜又好吃的东西，我称它为——“三宝”。

第一是**“胚芽”**，小麦胚芽或糙米胚芽等，什么胚芽都可以，因为胚芽有很丰富

的脂肪和维生素 B 群。

第二是好的油，就是**“大豆卵磷脂”**。

第三个就是好的**“酵母”**，例如啤酒酵母，也就是酵素，它是蔗糖或谷类里面提炼出来的。如果不吃酵母，可用麦麸或稻谷的糠来替代。如此身体的寒暖就得到协调，尤其是体质特别寒的人这方面要加强。

还有一个秘诀，就是海中的东西要多吃一点，例如海带、紫菜、深海绿藻都含有高单位的矿物质，对我们身体的偏差有很好的改善。

总而言之，食物的钻石组合加上三宝这样的饮食让我们没有压力，让我们能够自在，没有人工添加剂，是完全的、没有破坏的，这种饮食具有愈合的能力。

我有一个病历，他是一位老医师，73 岁，开业至少有 50 年了，是位肺结核又有骨结核的病人，却在这套饮食中，恢复了健康。

以前有个病例，有位年轻的病人，上下牙床总共有十六颗龋齿，牙科医师不知道该怎么办，拔也不是，不拔也不是。后来他找到一位医生，这位崇尚自然饮食的医生，告诉他饮食应该如何摄食。经六个月之后，他回去请这位牙科医师看，牙科医师非常惊讶，十六颗蛀牙竟然好像填平了，有另外的一些组织长在龋齿上面。他拿起钻牙器钻，非常坚硬，根本钻不下来，就像我们的牙齿结构一样，这就叫做“脱胎换牙”。

所以我们只要回归正确的饮食与生活，崇尚大自然，尽量减少食用加工过的食品，不要用人工精制的各种食物，就可以让我们恢复健康。

正确的摄食不但让我们的生命更具有价值，而且让我们远离慢性病，远离可怕的癌症，大大提高我们的生活质量。

食物的钻石组合就是回到原点的饮食，也就是传统的饮食，它会治疗各种疾病，甚至癌症。尤其被医师宣判无效的病人，只有一条路走，那就是走回自然饮食，配合运动和身心的调理，就可能恢复健康，生命得到延续。

这种力量不是我们能够想象得到的，非常神奇，可是却很容易实践。

健康要靠自己缔造，从我们的家庭、厨房开始动手做，这样才扎实。因为这里面有你的爱心、能量和用心，这样一碗饭所带来的营养价值就是不可限量的。

食物本身就具有愈合的能力，但是要好好地选择与适当的调配。

希望大家把这个传统、正确、有爱心、有信心的饮食带给周遭的人，这样就有无

限的生机、健康、快乐与自在。

让孩子健康茁壮的饮食习惯

你给孩子选择的食物在很大程度上决定了他们一生的健康和饮食习惯。作为父母，正确的营养方式可能算得上是你给孩子们最宝贵的礼物。在如今这个快餐文化盛行的时代，孩子和父母被淹没在垃圾食品的广告之中。你必须坚定不移地帮助孩子培养良好的饮食习惯，这并非易事，但绝对值得一试。

我们食用的甜食越多，就越想吃。相反，如果我们逐渐减少饮食中糖分含量，就可以慢慢戒掉甜食。这意味着用天然的果汁取代加糖的饮料，并且把果汁按 1 : 1 的比例用水来稀释。在所有的果汁里，苹果汁含有的糖分释放能量的速度最慢，而葡萄汁中的糖分释放能量的速度则最快，因此苹果汁对身体更为健康。很少有孩子能喝足够多的水，而你可以采取一些措施来鼓励他们多喝水，比如说，你可以在吃饭时把水放在餐桌上，或是当他们口渴时先给他们清水喝，然后再给他们稀释过的果汁。

不要将糖果、甜的食物、可乐以及其他甜的饮料作为奖励给孩子，因为那样会使这些东西与好的东西联系在一起，将来你的孩子就总是会学着用这些东西来奖励自己了。你可以用新鲜的橙子或者用苏打水稀释过的菠萝汁来代替。可乐饮品尤其有害，因为它们大多都含有咖啡因（一种可以使人上瘾的药物）。作为成年人你可能既吸烟又饮酒，但是为还不会识字的孩子们设计的饮料中竟然可以自由地添加咖啡因，这实在是令人不可思议。

很少有不含糖的早餐麦片粥。食品制造商帮助孩子们在很小的时候就形成喜好甜食的习惯，这是由于大多数加工后的麦片里都含有快速释放能量的糖分以及人工添加的糖。你可以让孩子从天然燕麦、不含糖的玉米片或粟米片中任选其一，并鼓励他们用天然水果来增加甜味，如香蕉片，苹果或梨，一些浆果或者少许葡萄干。

最好的小食是水果，所以，确保你总是准备了足够的新鲜而诱人的水果让孩子

们取食。让他们带水果去学校，但是不要带钱，因为他们可能会用钱去买甜食吃。

诚然，他们长大一些后会有零用钱去买甜食，或者在聚会上吃到甜食。不过，假如甜食不包含在他们习惯的饮食之中，他们很少会养成喜好甜食的习惯。

另外一种好的饮食习惯是每餐都让孩子吃一些蔬菜，并且总是准备一些生的食物给他们吃。这里的诀窍是把蔬菜烹调得十分可口。很多蔬菜都被人们做得太熟而且平淡无味。生的有机的胡萝卜、豌豆、欧洲防风根片（用稀释后的酱油蒸炸），马铃薯泥以及带皮烤的马铃薯本身尝起来就很甜，颇受孩子们的青睐。每顿饭都准备一点可以生食的食物，哪怕仅仅是几片豆瓣菜，切碎的红卷心菜、番茄或胡萝卜，它们都能为色拉菜肴增色不少。

虽然有很多制作健康甜点的方法，但如果孩子们总是用这些食物结束一餐的话，这将成为他们一生的饮食习惯。取而代之的是我们应该尽量多地用正餐的菜肴满足孩子们的胃口，而只把甜点当做一种饭后可有可无的额外食品。如果吃完饭后孩子仍然没饱，那就给他们一些水果。

给孩子们食用大量含必需脂肪的食物（如植物种子、坚果以及植物油）没有害处。最好的选择是芝麻、向日葵、南瓜以及亚麻的种子，还有杏仁、胡桃和山核桃。（注意：花生油及橄榄油并不含有必需脂肪。）不幸的是，许多父母因为考虑到体重的因素而将这些食品排除在孩子的饮食之外。增加孩子必需脂肪摄入量最好的方法是：将磨碎的植物种子粉加在麦片粥或汤里，用冷榨油脂或者混合油脂抹在蔬菜及烤土豆上，但是不要使用黄油，此外还要鼓励孩子们吃花生以及向日葵子。植物子也可以用在家庭烘烤的蛋糕、面包以及饼干里，但总体而言，最好还是生吃，因为烹制会破坏它们所含的必需脂肪。

长寿——饮食是关键

多吃蔬菜等碱性食物，少吃肉类等酸性食物，再配合运动、晒太阳可避免骨质疏松症。

花莲门诺医院骨科主任蔡庆丰指出，各民族的饮食习惯与他们的寿命、健康有

密切的关系。像爱斯基摩人，以及北欧的拉布兰岛人、格陵兰岛人、克基族人都是全世界消耗肉量最高的民族，而他们的平均寿命也最短，只有30岁。

分析爱斯基摩人的饮食可以发现，他们所吃的食物是全世界含蛋白质及钙最高的，相对的，他们罹患骨质疏松的比例也是全世界最高。蔡庆丰主任表示，这是因为蛋白质是属于酸性食物，换句话说，肉类是酸性食物，而人体的体液则是碱性，如果摄食太多肉类，就必须从身体骨骼中释放出钙质，以中和食入的酸，使身体维持在微碱状态。如果骨骼中的钙质释出太多，身体缺钙的话，便会发生骨质疏松。

世界上寿命最长的几个种族：厄瓜多尔安地斯山区的维康巴斯人、黑海地区的爱布克逊人，以及北巴基斯坦喜马拉雅山的宏萨人，他们的寿命高达90至100岁。研究人员发现，长寿的秘诀在于素食，或非常接近素食。他们不但活得长命，且健康情形非常好，他们一直工作、游玩到80岁，甚至还超过80岁。

再看非洲班图族妇女的饮食，只有极低的蛋白质及钙，很多人生了九个孩子，每个孩子也都喂二年母奶，但是妈妈却没有缺钙的现象，也很少骨折，就是因为她们的饮食中，多吃碱性食物，像蔬菜就是属于碱性食物。

在美国65岁的人口中，女性素食者的平均骨质流失率是18%，但是女性肉食者的平均骨质流失却高达35%，将近一倍之多。不过蔡主任也提醒民众注意，吃素食并非每餐都吃豆制品。吃过多的豆制品也会增加身体负担，发生痛风等疾病。

健康的素食主张应该是：多吃当地（土生土长）而且是当季生产的新鲜蔬菜与水果，并且尽量生食可以吃的蔬菜，以免蔬菜在烹煮过程中，大量流失丰富的维生素等营养成分。

自然健康的饮食

当20世纪进入最后十年的阶段，我们回顾这一百年以来，人类文明对整个地球，可以说是史无前例的急速破坏。从空气污染引起北极上空臭氧层破洞、水源土壤的污染与流失、和原始森林的砍伐，已使成千上万的动植物在地球上绝迹。而以地球为家的人类，不但糟蹋了自己的家园，也受到了应有的报应：天灾人祸源源不

断，地球上某些地方连年水灾、干旱；杀人不眨眼的心脏病、癌症、艾滋病和慢性病如糖尿病、风湿病等都大幅度地在增加。

为什么这一世纪会变成这样？这完全要归处于一知半解的科技进展及人类自私心理，两种力量的结合所造成。何谓一知半解的科技？19 世纪科学的进展是 20 世纪的基础，也是牛顿物理学的世界。牛顿物理学将宇宙机械化，强调整体是由个体所组成。产生的影响是：一种局部性的看法，视大自然为“可利用的资源”，尽其所能的加以利用和控制，无视于整体同生共灭的生命关系。

例如：制造汽车的商人，只想到要让车子走得又快又远，而没有顾虑到所排放的废气，对整个大自然所造成的影响；农业专家只想到蔬果要收成快、产量多，于是大量使用化肥、农药，而没有想到对土壤和自然生态平衡的破坏，和对人体健康的破坏。

一般人的饮食，因经济的改善而大量的食用牛肉、猪肉、鸡肉以贪图口腹之欲，没有想到这些对地球水土、人体及牛羊猪鸡本身所造成的伤害。大量摄取肉食的结果，直接浪费能源，因为维持肉食者生存所需要的土地是维持素食者的六倍；间接造成地球的污染和森林的破坏，畜牧业影响所及是水土的流失和水源的污染。再者，肉食也是个人体内污染的主要原因，因为污染而引起的慢性病，近百年来正急速增加，如心脏病、癌症等等。由此可知，个人和地球的命运，是息息相关密不可分。

营养上有个最大的误解——大家都认为肉类是蛋白质的最好来源，牛奶是钙的最佳来源。不吃肉担心蛋白质不足，不喝牛奶则担心缺钙，这就是所谓的“一知半解”的例子，如果肉是蛋白质最好的来源，那么，地球上 90% 的动物吃草和树叶，它们的蛋白质又从哪里来呢？

1965 年左右，德国 MAXPLANCH 科研中心报导：绿色植物蛋白质的品质很高，高过肉和蛋。平常人只要热量够，蛋白质一定够。美国杂食者（植物性、动物性食物都摄取）的蛋白质摄取量是人体所需的三倍以上；完全不食动物性食物的人，蛋白质摄取量仍然是人体所需的二倍。而且组成蛋白质的八种基本氨基酸，有两种遇热就会分解。而肉类大都必须煮熟之后才吃，可知肉类的蛋白质真正能被人体所利用的价值是微乎其微。

另外，过多的蛋白质，会造成体内钙的流失，这是造成骨骼松软的原因。据统

计美国65岁的女性，平均骨骼流失35%，而同年龄的素食者仅流失18%。爱斯基摩人钙的摄取量是全世界最高的，但是因为蛋白质摄取量也非常高，所以骨骼松软症居全世界之首；非洲人BANTU女性，钙的摄取是美国人的一半，但因蛋白质摄取也低，而少有骨骼松软的问题。由此可见，想从牛奶获得钙质是不理想的，因为牛奶中蛋白质含量高，反而使钙质流失。那么该从那里摄取钙质呢？深绿色的根菜类，如胡萝卜、芝麻、葵花子等，钙的含量都很高，其中胡萝卜汁的含钙量与人奶相近。

据美国国家癌症中心所发表的一篇报告，对美国人减少得癌机会的一些建议包括：减少脂肪的摄取、增加纤维量和新鲜蔬果的食用。因为蔬果中含有丰富的维生素A、C、E和碘，以及植物荷尔蒙，这些都有助于预防各种癌症。植物荷尔蒙在幼嫩的蔬菜中，含量特别丰富。一般的蔬菜如花菜、包心菜、结球甘蓝等含量也很高。植物荷尔蒙比较不受加热的影响，有加强肝脏排毒的功能。

人类自然的饮食是五谷杂粮、蔬果、豆类、种子、坚果等天然食物，这可从人类无爪的手和较弱的颚、唾液的酸度，和肠子长于背脊骨的七倍看出。因此，当人类遵行自然规则饮食时，身体能健康长寿，若违反自然，则多病短命，近年来医学研究更是证实这一点。总之，人类如果可以戒除吃肉的习惯，对于促进人类健康的影响，远超过其他医学的新发现。例如，美国男士肉食者死于心脏病的几率是50%，改吃素食则降为4%，可见素食者得癌症的机会大大少于肉食者。已经有病的人，不管是心脏病、癌症等，若改吃五谷杂粮、蔬果、豆类、种子后，病情都能改善。

此外，素食要自然、清淡，才能充分受益，食物来源以无农药，以有机肥料种植者为佳。调理过程中要避免过量的油、盐等调味品的附加。而且有一部分食物，应该生食。因食物的营养成分中，如蛋白质、酵素、维生素等，在加工、加热过程中都会被破坏。尤其中国人一般都没有吃新鲜沙拉的习惯，而中国人得胃癌的病例远超过西方人。引起胃癌的致癌物——亚硝胺是硝酸盐和蛋白质在胃里所形成，而维生素C可以阻止这些致癌物的形成。为了防癌，应该每餐多吃些含维生素C丰富的生菜沙拉。

使用季节性并且是土生土长的蔬菜水果，是最经济也最合于健康原则。冬天和夏天的饮食应该有所不同，不仅可以减少农药的食用，同时还能使身体冬暖夏凉。在传统习惯上是冬天喝红豆汤，夏天喝绿豆汤，这是千年来的养生经验。

季节性食物与食物的暖寒性分类有关：夏天太阳高照天气热，因此收割的食物属寒性，能驱热；而秋天冬天收获的食物则属暖性，能保暖身体。台湾四季不分明，只有冷天，热天之别，冷天可多吃温性食物，热天则可多吃凉性食物。温凉的区分可从中国传统医学或现代科学去分别。

西方有句话说：早上吃的像国王；中午像平民；晚上像乞丐。早上掌握一天中的情绪和精力，因此要吃营养且又容易消化的食物；白天消化能力较强，高蛋白质的食物及生长于地面上的花果叶类食物较适合；晚餐近睡眠时间不宜吃太饱，太丰富，宜食简单，以根类为主的食物。这是三餐饮食的健康原则。

（雷久南博士）

天然素食是最佳良药

屈指算来，我吃长素已整整十八年了。表面上看来，吃素吃荤只是一项饮食上的选择与习惯，社会上大多数人选择吃荤，少数人才吃长素。吃素的人在社交应酬上常有若干不便，有时还造成很尴尬的场面。我在经过长期素食，加上十年从事癌症研究并深入探讨佛法之后，深深体会到吃素吃荤牵连到身体健康与刀兵灾难和福报，进一步影响一个人灵性的发挥，所以吃的选择不只限于口腹而已。吃素愈久，旅游世界看得愈多，愈感到吃素的人是最幸福的，因为素食者不但能长寿健康，可避免横死刀兵之难，并培养慈悲心的种子，进一步发挥菩提心，得到解脱。

素食促进身心健康，在医学与营养学上已有很明确的证据，如果有谁否认，那是因为他的科学常识已经落伍，跟不上时代了。就以我个人和家人、朋友的体验，吃素后，健康都有明显的改善。我在印度喜马拉雅山麓生活六个多月，完全靠蔬菜、水果及谷类、豆类、芝麻等维生，偶尔吃点酸奶，在这种情形下，也没有另外补充维生素，更没有讲究吃健康食物，连油都很少用，我反而比在美国胖一些，而且健康状况也比在美国更好。所以，吃素如能合乎自然，不故意去调太浓的味道，或加工做成像荤菜的素鸡素鸭等，保证健康会有改善。素食所能预防的疾病有癌症、糖尿病、心脏病、高血压、过敏、寄生虫等等。

任何有灵性的生命都贪生怕死，如果我们吃荤的人能亲自到杀牛羊鸡鸭的场所走一遭，我想很多人一定会改吃素。恻隐之心，人皆有之，每一生命在濒临死亡时的挣扎和痛苦都一样。动物与人一样，被杀死时会产生恨心，会死不瞑目，这些动物的冤魂聚集不散，有机会即报复，这是为何吃荤容易病痛短命的另一原因。美国芝加哥城是一大屠宰中心，有特异能力的，能看到该城市的上空聚集很多冤魂，使整个城市阴气沉沉，很不舒展，连带的芝加哥犯罪率相当高，是一个很不安宁的城市。新西兰是以外销肉品著名的国家，据西藏喇嘛观察，因为杀业太重，冤魂太多，佛法不能在新西兰生根。相反的，由吃荤改为吃素的人，会发觉心情的改善，由低沉改为喜气洋洋，原因很简单，动物的冤魂不再来讨债。

我们从大自然中可以看到吃草的动物都是很温驯和平的，而吃肉的动物就很凶暴。如果世界上的人不再杀生而改吃素，必然会有世界和平的一天。虽然我们不能期望每一个人都如此，但如果我们自己能改吃素，那么我们就会与刀兵战争无缘，所出生的地方必定物产丰富，风调雨顺，并且没有战乱。试想吃素有这么多好处，何乐不为呢？

每一个人一生中都在追求幸福快乐和健康长寿，这是轻而易举就可得到的。吃素是最宝贵的一把金钥匙，能打开人生的宝库，希望朋友们好好珍惜这把金钥匙，别把它扔掉了。

（雷久南博士）

食物之抉择

幸福快乐的人生筑基于健康的身心，这应该是一般的常识，然而许多人依然不会很重视健康。依我个人的体会，健康若比学业、事业、财富、名位、婚姻等人生中的一切相比，健康的重要应排在第一位。我们似乎可以为人生的成就或人生的幸福，列出如下一条方程式：

健康 ×（学业 + 事业 + 财富 + 修炼 + ……）= 人生的成就或幸福

如果健康为零，则无从论及其他，更谈不上有何人生之成就或幸福。

如何获取健康的身心，理论很多，而我个人觉得，正确的饮食才是健康的重要基础，若基础不稳固，则其余的养生法如气功、禅坐、运动、体操、药物，其效果均将大打折扣。

教育的目标在培养良好的国民，正确的饮食既是健康身心的基础。因此，今天谈教育改革，理应从食物改革做起。

健康的指标

如何才算健康？依据医学上的看法，一切以检验报告为基准。然而问题是，有些人无论是验血、验尿、X 光与超音波，甚至电脑断层，都说身体没有毛病。而实际上这些人问题很多，浑身不舒服。可见医学检验不见得可以作为标准。依我个人的经验与体会，健康应该另有标准，我把它归纳为十条：

1. 大便黄色成条、不黏肛门、不臭，而且每天排便。
2. 小便无色无臭无油、不浊。
3. 流汗不臭、不自汗、不盗汗。
4. 口腔不臭、口气不臭、放屁不臭。
5. 不怕冷、不容易感冒。
6. 睡眠无噩梦，躺下去就能入睡、不翻来翻去。
7. 全身骨节筋肉不痛、不麻、不酸。
8. 蚊子不叮、或叮而不痒、不肿。
9. 不容易发脾气、忧虑、恐惧、悲伤、患得患失。
10. 不容易疲劳、瞌睡。

如能符合上述条件，不必上医院检查，也可以知道自己的血压、血糖、尿酸、肝功能指数……也必然正常。所以正如中华食物养生推广协会的杨显堂老师所说："人本身就是最好的检验师。要想知道自己是否健康，无须到医院检查。"

健康的食物——未加工的素食

如何达到上述十项健康的指标呢？依照我个人的实验证明，只要我们每天吃的是健康的食物，就自然而然会符合上述十项要求。而所谓的健康食物就是未加工的素食。以下分项列述：

1. **新鲜的水果**。最好是有机栽培，不用化学肥料，不喷农药的水果。
2. **新鲜的蔬菜**。最好也是有机栽培，不用化肥及农药。吃蔬菜时，尽可能不要

煮、炒，亦不加味精、油盐及其他化学调味料。

3. **新鲜的坚果**。如核桃、腰果、杏仁、南瓜子、榛果、松子、葵花子、花生，都尽可能生吃，不煮、不炒、不炸。

4. **新鲜的全谷**。如糙米、全麦及其他各种杂粮、豆类。

5. **新鲜的补养中药**。如当归、人参、黄芪、枸杞、红枣、黄精、山药、芡实、莲子等。

以上共提出五大类健康食物，前三大类最好生吃；后二大类有的也可以生吃，但大部分必须煮食，否则胃肠恐难以接受。其原则是，能生吃者尽量生吃，无法生吃时，不得已才用煮的，但也不宜煮得太熟、太烂。原因在于新鲜未煮过的食物含有丰富的酵素，而酵素的作用在于：①强化细胞与再生作用。②细胞机能的助长促进作用。③体内废物的解毒排泄作用。④血压调节作用。⑤止血作用。⑥健脑效果。⑦以肝脏、肾脏为首的内脏器官的强化。

再者，未煮过的水果蔬菜，含有丰富的矿物质、维生素 A 与 C，已经医学界证实可以抗癌、防癌，并增进人的活力。而煮过的水果、蔬菜、坚果，其酵素、维生素 C 及其他营养成分已经被破坏，故对人类生命力的提升，效果已大打折扣。

一般人担心吃素会营养不良，其实水果、蔬菜、坚果、五谷杂粮之中，已含有足够的蛋白质（八种必备氨基酸）、脂肪、淀粉、矿物质、维生素，只要懂得搭配使用，就不怕缺乏任何一种营养。

各种植物食品中，含有大量的钾，可以防癌，降低血压，含有肉类所无的纤维素，可以促进消化、排泄并防癌。

吃健康素食的人，他们的血液为标准的弱碱性，也可以防癌并使人不易疲劳、酸痛。

天然植物性脂肪为不饱和性脂肪，易于新陈代谢，长期食用，比较不容易血管阻塞。

补养的中药，是我国流传数千年的优良植物性补品，其成分经过现代科学仪器分析及动物实验，已证明可以促进人体内脏、气血、筋骨之健康。

不健康的食物——肉食及各种加工食品

现代人为什么会有那么多各色各样的慢性病，美国参议院营养问题特别委员会，于 1975 年提出报告，指出：文明发达的先进国家的饮食生活有错误，癌症、心脏

病、脑中风、糖尿病等成人病，原因在于饮食。

所谓不健康的食物，依个人之归纳有如下七种：

1. **各种动物的肉，包含鱼肉。**

2. **奶品，如牛奶、乳酪、奶油、冰淇淋、优酪乳等。**

3. **蛋类。**

4. **含白糖、精盐、味精之食品、饮料。**

5. **白米、白面、工厂制造的植物油。**

6. **各种化学加工的饮料、食品，如运动饮料、果汁、罐头、饼干、糕点。**

7. **炸、烤、熏之食物。**

以下继续说明其原因及道理：动物性食物为酸性食物，此种食物进入人体后，为取得酸碱均衡，必须从骨中取出钙加以中和，因此食肉太多，容易骨质疏松。

吃肉太多，造成血质严重酸化，而酸性之血液已被证实适合身上癌细胞之成长、繁殖。

动物性脂肪为饱和性脂肪，代谢困难，易附着于血管壁，造成血管硬化，导致高血压、脑中风、心脏病。

现今食用动物，多以人工饲养，施打抗生素、生长素以防治疾病并促进生长，人吃了这种肉，难免有不良的影响。

动物被杀时，极度紧张恐惧、愤怒痛苦，因此大量释放肾上腺素，所以人吃肉后会变得易于冲动、不安、发怒。

动物被杀后，人并未立即食用，虽经冷冻处理，难免分泌毒素，这也是不可吃肉的另一原因。

肉食易于刺激性欲，造成性冲动，直接造成人的纵欲，或性幻想、性犯罪，也造成黄色电影、黄色书籍的泛滥。

牛奶含有25种以上的异类蛋白质，可导致人类许多过敏反应，牛奶中的蛋白质叫做酪蛋白，是一种大型、坚硬、细密、极难消化之凝乳，食用后会附着于身体黏膜壁上，形成阻塞，易导致腹胀、腹泻、气管炎、鼻炎、气喘及其他疾病。

蛋黄为酸度极高之食物，其中富含脂肪、胆固醇，造成血液之酸化及循环之阻滞，故不宜多食。

白米、白面缺乏矿物质及钙质、维生素，营养价值不高，且酸性比糙米、全麦为

高，故不宜食用。

黑糖含铁质及钙质，白糖则无，且白糖为酸性之物，将导致耗损身上的钙，故不宜食。

粗盐含有益于人体的矿物质镁、锌、碘等，精盐则无，故不宜食精盐。然而食物中已有足够的盐分，人无需另多吃盐。吃盐太多使体内钾钠的比值降低，易得癌症。

医学家将味精所引起的副作用称为“中国餐馆症”。西洋人平均四人即有一人对味精过敏，女性又比男性敏感，其症状为头昏、头疼、面部麻痹、疲倦、反应迟钝、高血糖、学习能力降低。动物实验中发现，幼小的老鼠、小鸡受味精的伤害最严重，会破坏脑神经和视神经。基于这点，美国的婴儿食品严格禁止使用味精。

各种化学加工之饮料、食品，多含防腐剂、人工色素、盐、糖……不利于人体，故不宜食用。

高温炸、烤、熏之食物含致癌物故不宜食。

加油、盐、味精炒煮之蔬菜，维生素及酵素多遭破坏，且油、盐、味精不利于人体，故不宜食用。

结　语

古人说“民以食为天”，又说：“病从口入”。食物抉择之重要于此可知。食物之抉择不当，不但伤害身体，而且导致不当的思想与行为。有谓：“不平衡的食物引起不平衡的个性与情绪；偏食引起偏激的行为，偏激的欲望。”故欲培养良好的国民，必须从良好的食物下手。

以上的说法与一般流行的观念大大相反，因此不易被一般人接受，但若能身体力行，当可验证其真相。

若有人认同以上说法，但一时无法习惯，可以采取渐进的方法，逐步减吃不健康的食物，增吃健康的食物，最后完全摒弃不健康的食物，相信这些人必会永远免于各种慢性病的折磨。

（侯秋东）

水果最好上午吃

夏天是新鲜的水果大量上市的季节。水果含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质及脂肪等营养素……吃水果不但可口，并能促进身体健康，进而达到防治疾病，养颜美容的效果，是最受现代人欢迎的天然健康食品。但吃水果的时间要正确，新鲜水果的最佳食用时段是上午。

同样是吃水果，选择上午吃，对人体最具功效，更能发挥营养价值，产生有利人体健康的物质。这是因为，人体经一夜的睡眠之后，肠胃的功能尚在激活中，消化功能不强，却又需补充足够的各式营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以应付上午工作或学习活动的营养所需。

在英国有这么一种说法，即“上午的水果是金，中午到下午 3 点是银，3 点到 6 点是铜，6 点之后的则是铅”。上午吃水果，可帮助消化吸收，有利通便，而且水果的酸甜滋味，可让人感觉神清气爽，有助一日的好心情。反之，入睡前吃水果，不利于消化，尤其是纤维含量高的水果，对肠胃功能差的人来说，更是有损健康，凉性的瓜类在入睡前更应节制食用。

新鲜保健水果——无花果

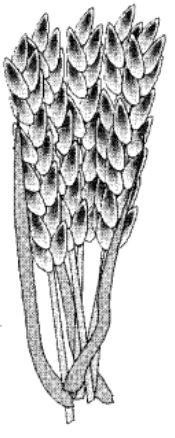
无花果又名天仙果、蜜果、古渡子。它含有大量的葡萄糖、果糖。其青果含糖量 20%，干果含糖量可达 70%，并且 95% 是单糖，可直接被人体吸收。其维生素 C 的含量是柑橘的 2.3 倍、桃子的 8 倍、梨的 2.7 倍。无花果中，人体必需的 17 种氨基酸的含量也很丰富，尤其是抗疲劳的天门冬氨酸含量最高。无花果内还含有一种超氧化物歧化酶，可激活体内免疫系统细胞，起到延缓衰老、延年益寿的作用。此外，无花果内还含有蛋白质、维生素 A、维生素 D 及钙、磷、铁、铜、锌、硼等矿物

质。因此，它成为当今世界上新兴的保健水果。

近年来，营养学家在调查中发现南美洲部分地区的居民几乎无癌症患者，认为与该地区人们经常食用无花果有直接关系。对其分析后发现，无花果中有一种极少量的放射体，对防止癌症有一定疗效。法国科学家已从无花果中成功地提取一种叫“苯甲醛”的抗癌物质，能防治早、中期癌症。我国医学界分析发现，无花果枝叶、果实中含有补骨脂素、佛手柑内脂、B 香树脂醇、蛇麻脂醇和苯甲醛等活性抗癌物质，对癌细胞有明显抑制作用，而对正常细胞无害，在大量使用情况下也不会有副作用。

近年来江苏省肿瘤药物研究所已在国内首先研制成功无花果口服液——“扶尔健抗癌口服液”。通过癌症患者临床试用，发现该药对因放疗或化疗引起的白细胞减少、食欲减退、肠胃功能紊乱等副作用，具有明显缓解作用。湖北长阳有人用无花果治疗乳腺病、子宫瘤、脱肛、便秘、血管瘤和消化道疾病，取得惊人的疗效。





糙米、杂粮疗法



高营养糙米——强身健体，预防疾病，养颜美容

糙米与精米虽然都是稻米，不同的是：糙米在加工时只是脱掉稻壳，而不破坏其主要成分胚芽，胚芽是一种有生命力的食物。胚芽的体积仅占一粒米的3%，而其营养成分却占整个米粒的一半以上。胚芽在合适的环境中会发芽、生长、发育而成一棵植株，因为它含有生长发育所需要的营养物质。米糠也含有丰富的养分，如果都加工除去，稻米会失去大量营养物质。而精米是连胚芽和米糠层都一并去掉了。因此糙米的矿物质含量比精米高，因为还带有胚芽，而米糠则和小麦加工碾下的麦麸一样又都是天然保健品，所以营养价值较高。

我国政府曾规定米和面的加工标准即“九五米”和“八五面”，这种标准米面还保留着一部分胚芽和糊粉层，含有较多的纤维素、矿物质、微量元素和维生素（尤其是维生素B），口感和消化率都比整谷好。因此标准米面是值得提倡的。

糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米现今已成为美国人的很普通的一种养生之道了。如果你以为糙米虽然营养价值高却可能不好消化，那就错了。

根据营养学家研究分析发现，糙米的消化吸收率比精米还高；脂肪的吸收率，精米饭为91.7%，糙米饭为61.9%。从表面上看，好像精米在这方面占优势，但脂肪含量其实精米只有0.5%，而糙米却有1.3%。所以如果换成实际的脂肪吸收率，精米只有0.46%，糙米则为0.8%，因此糙米比精米的吸收率几乎高出了1倍。

而其他营养成分的实际吸收率糙米也优于精米。蛋白质：精米为2.23%，糙米为2.5%；钙：精米为0.2%，糙米为0.8%。所以无论怎样比较，糙米的消化吸收率都比精米高。

现代医学研究证实，糙米还能够预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌，防止便秘，且具有解毒的效用，能强肝健体，消除疲劳，提高记忆力，消除焦躁不安，更能提高生殖能力，防止不孕、早产、流产等病症，还能预防老年人的软骨症及腰、膝疼痛等病

症。好处多多!

此外,糙米亦具有美容的作用,对于皮肤粗糙、青春痘、暗疮、黑斑、皱纹等,均有惊人的疗效。无怪乎,美国人会将其视为健康保健食品。

白米和糙米

稻谷除去谷壳即成糙米,而不是俗称的机米,白米是将糙米再经过碾制除去糠层和胚芽的部分而成,因碾成白米,只剩下胚乳,糠层和胚芽中所含的重要养分也全被碾掉,一般人以为米和面粉越白越好的想法,是不正确的。白米不能发芽生长,故有"死米"之称,糙米则被称为"活米"。

糙米是稻的"种子",有生命力,所含养分能供发芽之用,可孕育一株稻苗,白米就不能办到,糙米的糠层和胚芽含有各种丰富的维生素和矿物质,糙米含有的食物粗纤维、半纤维质、、维生素 B_1、芋草酸、维生素 E、磷、铁及钾等营养成分,比我们日常所食用的白米约高出两至四倍,长期吃白米,会令人疲劳倦怠,肩酸背痛和得脚气病等,因此以改吃糙米或红米为宜。

人们吃惯了白米,要换成吃糙米,也需要一段缓冲时间,我们可先以少量的糙米掺在白米中,渐渐再增加糙米的分量,吃糙米较耐饱,有助于节制食量,糙米非常适应我们的胃肠,糙米中的纤维促进排便,对文明病的预防十分有效,可说是文明病的克星。煮糙米饭并不困难,用水淘洗后(因糙米较硬、又不好煮)需在前一天晚上将糙米浸泡在水里,就能煮出好吃的糙米(用普通饭锅即可)。煮时所加的水要比煮白米多些,但也不要太多,视各人喜欢吃软或硬的口味而定,用电饭煲煮熟后多焖一会儿,多练习几次自然就能煮出香甜的糙米饭。为了自己及家人的健康,请多用糙米做主食。

煮糙米也可掺入红豆、玉米、小麦、薏米、糯米、小米、荞麦、燕麦、葡萄干、莲子、胡萝卜、红枣、海带(长约 1 厘米)等,就成了富含植物纤维的健康杂粮饭了。若在煮好的杂粮饭上撒大量的芝麻和枸杞后食用,便能调理全身机能了。

为了我们的健康,大家应改吃糙米饭、红米饭、糙米粥、红米粥、小米粥、黑米

粥、玉米粥或麦片粥。夏天宜加适量绿豆，冬天加红豆一起煲饭或粥。小孩、老年人或牙齿咀嚼有些困难的人，可先将糙米、红米或麦片浸泡 5 个小时或更长时间，然后放入果汁搅拌机中搅碎后再煮熟成粥，则小孩、老人比较容易吃。

糙米的成分与效用

糙米有所谓生命之源的胚芽。这种贵重的胚芽含有碳水化合物、脂肪类、粗蛋白、纤维、维生素 A、B_1、B_2、B_6、尼古丁酸、叶酸、维生素 E、各种的矿物质，以及很重要的酵素类等。

摄食成分极为优良的糙米，到底有什么效用呢？

1. 具有防癌作用，胚芽内含有防止癌产生的物质。糙米内富含白米所缺乏的营养素。50～60 克糙米中所含的维生素若以其他食品来补充，竟然需要相当于 20 只以上的鸡蛋、约 1200 克的牛肉、50 片以上的紫菜，以及超过 2200 克的菠菜，由此可知糙米内的营养有多丰富。

2. 具有显著的强身作用。它能够使体内的血液干净，提高新陈代谢，能够强化体质，自然就有治愈及防癌的作用。

3. 含有使血液良好的维生素 E 相当多，因此能够使循环系统的机能顺畅。维生素 E 对全身机能的维护极为有效。

4. 治愈贫血。癌症患者中有贫血倾向的人很多，胚芽具有显著的血液性状的正常化作用，也具有血球增加作用，自然有明显的治疗贫血的效果。

5. 能治好胃肠障碍及肥胖，并具有抑制肠内的异常发酵，以及增加生理性微生物之作用。新陈代谢的混乱，内分泌异常等皆会消失。

6. 对神经症有效，使细胞的功能转为正常，保持内分泌的平衡，消除神经症。对癌症患者来说，保持精神的安定是最重要的事。

7. 治愈便秘，便秘会显著地污染血液，易发生癌体质，是形成这种体质的重大要素，吃糙米饭就能够治好便秘。

不必担心糙米的污染问题

糙米成分中所含的非镇酸会与放射性物质、农药等有害物质结连，能够防止肠部吸收这些有害物质。尤其是在碱性情形之下，更能够充分地发挥作用。

采取以糙米、菜食为主的自然食疗法时，必须多吃蔬菜、海藻等安全又必要的副食，因此有害物质将会牢牢的跟非镇酸联结在一起，有害物质无法被吸收。就连本来侵入肠内的有害物质也会一起被排泄到体外。

就算有害物质被吸收到血液里面也用不着担心，因为糙米本来就具有很优异的强肝、强肾作用，有害物质会很快地被解化、排泄掉。

相反的，精白米就没有这种排泄作用了，而且由于缺乏矿物质，不仅会使血液的酸度提高，也会使肠内吸收紊乱，削弱肝、肾等解毒机能，招致植物神经以及内分泌的紊乱。比起糙米来，白米带入人体内的有害物质的量绝对要多出很多，比较两者的不同，可见吃白米所受的污染要高得多。吃白米的人脱离不了受害，而吃糙米的人却能轻易地脱离。两者之间就有这么大差别。

抗癌力惊人的“胚芽”

胚芽具有优异的“血液正常化作用”，特别是制造红血球的功能。同时还有使胆固醇值，恢复到正常的作用。

只要血液的情形正常，细胞机能就会健康，所有的物质代谢就会正常进行。要根治癌症的话，基础体力是最为必要的。

又如使肠、胃、肝脏、肾脏等重要组织的机能转为旺盛，以及把它们的疾病治愈，这都是健康红血球的作用。因此，必须大量摄取胚芽才能够使身体的机能转为活泼，使癌症早日痊愈。

糙米是由表皮、胚芽、胚乳所构成的，胚芽包含着生命活力所需要的有效成分，可以说是糙米的生命之源。

到目前为止所知道的有效成分有：植物性碳水化合物、粗蛋白、类脂肪、食物性纤维、维生素 B_1、B_2、B_6、维生素 F、尼古丁酸、胖多定酸、矿物质类（钙、磷、铁、钠等），酵母类等十多种。

在天然食品中除胚芽之外，如此高密度地含许多对人体有益的有效成分者是极少见的。

白面粉加速人体衰老

白面粉、白面包，由于经过加工，麦子里大部分的纤维，维生素 E、B_1、B，锌、硒及其他有价值的营养成分被去掉，当面粉被二氧化氯漂白后，营养素的损失更加严重，因为这样做不但将大多数抗氧化剂的维生素 E 全除掉，反而渗进了氧化剂，氧化剂加速人体的衰老过程，且易长肿瘤。

糙米中的营养所起的作用

顺序	营养素	作　　用
1	蛋白质	在糙米中含有维持人体健康的植物性蛋白质。
2	脂肪	脂肪含量丰富，无需再从肉类中摄取。
3	糖分	每天吃糙米，能保证人体的需要。
4	石灰质	使肌肉坚硬，白米的淀粉使肌肉柔软，也是病菌滋生的温床。
5	纤维	可调节营养的吸收，帮助排便，是预防和治疗成人病（都市文明病）的特效药。
6	钙	使骨、牙齿，指（趾）甲坚硬，净化血液，安抚神经。
7	磷	是脑细胞的主要成分，不足时造成精神削弱，记忆力下降。
8	铁	是红血球的重要组成元素，不足时出现贫血现象。豆，芝麻，紫苏，海带中含量丰富。
9	镁	能强化骨细胞，预防，治疗心脏病。

续表

顺序	营养素	作　　用
10	VB_1	预防脚气病，疲劳怠倦及精神病。
11	VB_2	帮助燃烧碳水化合物，摄取不足时，代谢物质呈酸性，生长迟缓，嘴角及舌常有炎症。
12	尼克酸	不足时出现皮肤病，口角炎，脚炎，痢疾，精神异常。
13	泛酸	能清醒头脑，不足时患精神病，皮肤病，抗体生长障碍，削弱消化器官，副肾障碍，停止生长，毛发变化。
14	叶酸	不足时出现贫血，白血球减少，生出恶性肿瘤及癌。
15	生物素	不足时产生皮肤病，脱皮，步行困难。
16	VB6	治疗酸中毒的特效药，不足时患恶性贫血，糖尿病，心脏病和皮肤病。
17	肌醇	使胃肠正常运转，对肠胃病者有治疗效果。
18	胆碱	对于治疗肝病（肝炎，肝硬化，肝癌）有效果。
19	氨基酸	消痰，治疗喘息。
20	VK	清洁血，促进血液循环，面色红润、皮肤出血时加快凝固，解除癌和结核的毒素，使钙离子化。
21	VE	阻止动脉硬化发展，促进循环，防治细胞老化及肌肉萎缩，强化性功能，强化神经。
22	哌替啶酸	肠胃功能活跃，强化排毒作用，解除食物中的毒素。
23	铅	在糙米表皮含量多，增加T淋巴球，杀灭癌，艾滋病，流行性病毒。
24	VL	缺少时不分泌母乳。

美国弗吉尼亚州的一些小学食堂尝试禁卖用白糖、白面粉精制的食物，如蛋糕、西饼、雪糕、汽水、糖果、饼干、甜品、朱古力、薯片等杂食。小学生在小息时买不到这类食物，自然就要选择其他，如新鲜水果、新鲜什菜沙拉、葡萄干、牛奶、豆浆、鸡蛋、花生米、硬壳果仁、全麦面包、全麦饼干和麦皮等食物，经过一段时间的观察，发现这些学生在学习上有了显著的进步，不但上课时比较集中精神听讲，下课后也能集中精神做功课，吸收能力也增长了，这种现象证明了，白糖、白面粉这些精制的食物，对小孩的心智及生理上有一定的不良影响，他们还察觉到这些小学生在减少食用这些精炼白糖和白面粉后变得乖巧得多，也不乱发脾气和到处捣乱了。

英国营养生理学家亚拉卡明博士及F. R. 殷斯博士，就曾让几个性犯罪的不良少女，戒绝了一切的白糖、白面粉等精制食物，改用全麦面粉和生蔬菜作为食物，结果极为成功地把这几个少女的冲动性格改为沉静温和，着实解决了不少社会上非常令人头痛的不良少年问题。**食物能够影响人的性格及行为，这个定论是绝对可信的。**

据美国农业部的资料显示，精磨的白面粉制的面包与全麦的面包相比，失去的营养如下：

维生素 E	失去 100%
维生素 B_1	失去 90%
维生素 B_6	失去 63.3%
维生素 B_2	失去 61%
烟酸	失去 80%
叶酸	失去 79.2%
泛酸	失去 69%
亚麻酸	失去 50%
蛋白质	失去 22%
锰	失去 84%
镁	失去 78%
铁	失去 76%
钾	失去 74%
铜	失去 74%
钙	失去 60%
锌	失去 54.4%

看了上面的统计，就知道加工食物时营养所剩不多了，现在市面所出售的许多都是“无用食物”，吃了这些白面包，或即食面、寿面、炒面和汤面等无用食物，必定会加速人体生病与衰老。所以应该改吃全麦面包、全麦面条、全麦意大利粉、麦皮、荞麦面条、麦米粥和粟米麦片粥等。

五谷杂粮有“药性”

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气，在2000多年前《黄帝内经》已经提出健康饮食的合理结构。现代人生活水平提高，饮食精细化，鱼肉、精米、白面等在饮食结构中所占比例增加，导致饮食失调，疾病横生。因此，重建合理饮食对健康生活有重大意义。

在古代，五谷没有粗杂粮的分别，50年代起，我国从口粮制度管理出发，将粮食人为地分为主粮、杂粮，或称细粮、粗粮。大米和小麦被称为细粮，其他就成了粗粮或杂粮。随着研究深入，人们发现，粗杂粮除了与细粮一样有丰富的营养价值外，还有多种治病防病功能。下面介绍日常几种粗粮、杂粮的营养及防病价值。

玉米

【性征】 玉米又称包谷、包米、棒子、玉蜀黍、玉茭、玉麦、珍珠米等，属一年生草本植物，茎高1.5～2.5米，叶子长而大。其子粒可食，比黄豆稍大，色泽更黄，多以玉米面、青玉米棒、爆玉米花等物品上市，以色正、饱满、含水率低且无霉变者为佳。玉米的花丝（中药称玉米须）有药用价值。玉米性平味甘，玉米须性平味甘。

【营养】 每100克玉米中含蛋白质8.5克，脂肪4.3克，糖类72.2克，能量1398.4千焦，钙22毫克，磷120毫克，铁1.6毫克，还有维生素B_1、B_2，维生素E，维生素A原（胡萝卜素），烟酸和微量元素硒、镁等；其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米精面的4～5倍；玉米油富含维生素E、维生素A、卵磷脂及镁等含亚油酸高达50%。上述物质能降低血液中的胆固醇含量，防止动脉硬化和冠心病的发生。天然维生素E可增强体力及耐抗力，中老年人常吃玉米及其花丝食品可延缓衰老。

玉米除了含有较多微量元素硒、镁外，还有丰富的赖氨酸、木质素以及被称为致癌化学物“手铐”的谷胱甘肽等多种抗癌物质，能催化有机过氧物还原，加速自由氧基的分解，破坏化学物质的致癌性，因而是一种十分理想的抗癌食物，特别能减少结肠癌和直肠癌的发病率。



【宜忌】 除了患有肝豆状核变性疾病外，玉米适宜于一切人食用。特别是那些长期食用精米精粉和精制食品的人，更应该食用一些玉米。

当然，玉米也有弱点，即容易发霉，发霉后易产生黄曲霉菌（又叫黄曲霉素），多食有致癌作用。

玉米面有粗细之分，一般以粗磨玉米面为佳，这类玉米面中含有较多的赖氨酸。

玉米也不宜与富含纤维素的食物经常搭配食用，因为玉米本身已含有较多的木质纤维素。

青玉米棒宜煮食而不宜烤食，烤食易产生多种有害物质。

用土法膨化的玉米爆米花含铅很多，青少年过量食人会影响身体和智力的发育。

【用法】 玉米的通常食用方法是煮玉米粥，熬玉米面糊，或将玉米面做成窝窝头。在煮玉米粥时，可放入少量食碱（占粥的0.6%），这样既吃不出碱味，又能保存玉米中的维生素 B_1 和维生素 B_2。

将鲜嫩的黄玉米煮熟后捣碎，可制成玉米浆。再将玉米浆投入到沸水中煮成糊状，加入已经调好的鸡蛋浆、牛奶及适量的糖并拌匀，第三次煮沸后即可成为甜玉米羹。若改糖为盐，则可成为咸玉米羹。嫩玉米棒煮后即可食用。若将玉米与豆类、粳米、面粉同食，营养价值更大。

荞麦

【性征】 荞麦是谷物的一种，属一年生草本蓼科粮食作物。其茎秆略带红色，叶状似心脏形，有长柄，花白色或粉红色，子籽呈三角形，有棱，子实磨成粉后可供食用，性平味甘。20世纪50年代以前，荞麦在我国种植很多，由于其产量低，现在已很稀少，但它的营养价值在各类谷物中却是佼佼者，故极具扩大种植的必要性。

【营养】 荞麦面含有70%的淀粉和7%～13%的蛋白质，且其蛋白质中的氨基酸组成比较平衡，赖氨酸、苏氨酸的含量较丰富。荞麦面含有脂肪2%～3%，其中对人体有益的油酸、亚油酸含量也很高。这两种脂肪酸在人体内起着降低血脂的作用，同时又是一种重要激素——前列腺素的重要组成部分。荞麦面中的维生素 B_1、B_2 是小麦粉的3～20倍，为一般谷物所罕见。荞麦面的最大营养特点是一

般食物很少具备的，即同时含有大量烟酸和芦丁。这两种物质都具有降低血脂和血清胆固醇的作用，对高血压和心脏病有重要的防治作用，是治疗心血管病的良药。荞麦面还含有较多的矿物质，特别是磷、铁、镁，对于维持人体心血管系统和造血系统的正常生理功能具有重要意义。每100克的能量约为1411千焦。

【宜忌】 中医认为荞麦性味甘平，无毒，有健脾益气，开胃宽肠，消食化滞之功效，因此在民间称它为“净肠草”。用荞麦秧、叶做成的食品或饮料常食常服可预防高血压引起的脑溢血。

食用荞麦面有一定的禁忌：一是一次不可食之太多，易造成消化不良；二是患有肿瘤的人不能食用荞麦食品，否则会加重病情；三是脾胃虚寒者禁用。

【用法】 用荞麦面与醋一起调敷于丹毒、热疮之上，患处即愈。将荞麦叶捣烂后外敷，也可用于外伤、紫癜和眼底出血等症。患痢疾时，炒熟荞麦面15克，用砂糖送服效果甚良。

荞麦面看起来色泽不佳，但用它做成扒糕和面条，佐以麻酱或羊肉汤，别具一番风味。

燕麦

【性征】 燕麦，又称莜麦、野麦、雀麦、夏燕麦和裸燕麦等，是一年生或二年生草本植物，其叶细长而尖，花绿色，小穗上有细长的芒，子实可食，也可做饲料。

【营养】 将燕麦的子实磨成面粉后即是燕麦面，这是一种高蛋白、高脂肪的谷类食品，营养价值居大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等9种粮食之首，尤其是其脂肪的含量，是面粉或大米的4～5倍。其蛋白质含量占子粒重量的15%，也高于其他主要谷类，并且同荞麦相仿，氨基酸组成比较平衡，各种人体必需氨基酸的含量接近或高于世界卫生组织的推荐值，尤其是赖氨酸的含量比玉米还高，约为5.5%。每100克的能量为1611.9千焦。

除此之外，燕麦还含有碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B_1、维生素B_2、粗纤维等成分，富含烟酸和维生素E，后两者也各是大米的2倍。

【宜忌】 中医认为燕麦味甘性平，无毒，有健脾益气、补虚止汗、养胃润肠之功能。

燕麦含有大量精氨酸，具有谷类特有的香味，因此有些地区把燕麦面汤作为产妇、婴幼儿、慢性病患者和空勤、海勤人员的食疗补品。



据研究，燕麦中所含的极其丰富的亚油酸，可占全部不饱和脂肪酸的35%～52%；每30克燕麦中的亚油酸量，相当于10粒益寿灵或脉通药品的含量，所以它不仅是预防动脉硬化、高血压、冠心病的理想食物，而且对脂肪肝、糖尿病、便秘和浮肿等也有辅助疗效，可以增强人的体力，延年益寿。

食用燕麦，无所禁忌。

【用法】 用燕麦面精加工而成的麦片、燕麦饼干、糕点、膨化燕麦料、速食燕麦片等，目前已风靡全球，许多外国人从20世纪末已开始将早餐改为喝麦片汤或吃燕麦面包，以此来颐养天年。有高血压、高血脂和动脉硬化症的人，每天食用燕麦或麦片30～50克，可收到明显的防治作用。做燕麦粥的方法其实很简单，将燕麦粒放入水中煮数分钟即成，可供早晚餐食用。此粥还有调整性腺功能，保持皮肤弹性和抑制老年斑形成的疗效。著名教育家马寅初高寿101岁，服食燕麦粥是其平素的饮食习惯之一。

大麦

【性征】 大麦是禾科一年生植物，用大麦佐以粳米同食，有补中益气、实五脏、厚肠胃之功，不亚于粳米。

【营养】 每100克大麦原麦中约含水分11.8克，能量1314.66千焦，蛋白质10克，脂肪1.6克，膳食纤维9.9克，碳水化合物64.8克，维生素B_1 0.42毫克，维生素B_2 0.14毫克，尼克酸(烟酸)3.9毫克，维生素E 1.28毫克，钙66毫克，磷381毫克，铁6.4毫克，镁158毫克，锰1.23毫克，锌4.36毫克，铜0.63毫克，硒9.8微克。

【宜忌】 临床上常用大麦粒150克，煎汁100毫升，加姜汁、蜜汁各20毫升，分3次服饮，治小便淋沥。据分析，大麦中含有尿囊素，用它的溶液能促进化脓性创伤及顽固性溃疡愈合。

妇女在想断奶时，可用大麦苗(又叫大麦芽)煮汤服之，此汤亦善催生落胎。但大麦苗不可久食，尤其是怀孕期间和哺乳期间的妇女忌食，否则会减少乳汁分泌。

将大麦粒煮成麦仁粥而食之，适用于脾胃虚弱，消化失健，以致于面黄肌瘦、气少乏力、大便溏软者。

【用法】 将大麦仁120克淘洗后久煮，使之黏且烂即成麦仁粥，一般作正餐

食用。此为粥补，一般人也可食用。

除了单纯的麦仁粥外，民间还有用大麦粒与糯米、花生仁和冰糖放在一起煮糯米麦粥的习俗。制作方法是将麦粒、花生仁洗净后放入锅内先煮，煮至麦粒开始开花时，加入洗净的糯米、冰糖同煮成粥。此粥适用于一般老年人，对脾胃虚弱、神疲乏力者有食疗作用。

用大麦做米酒、黄酒，与用糯米做出来的米酒、黄酒又别有一番风味，仍然保留了酒味，但又有一股麦香。大麦芽可制成麦芽糖，也是啤酒的主要原料之一。

小米

【性征】 小米，又叫粟米、稷子、秫子、黏米，是一年生谷子的子实。小米颗粒很小，黄色或黄白色，是我国北方祖祖代代的主粮之一，性凉味甘咸。

【营养】 每100克小米中含蛋白质9.7克，脂肪3.5克，淀粉72～76克，钙29毫克，磷240毫克，铁4.7～7.8毫克，其中70%是淀粉。蛋白质的氨基酸组分中，苏氨酸、蛋氨酸和色氨酸的含量高于一般谷类。小米中的脂肪、维生素 B_1、维生素 B_2 和维生素A原（胡萝卜素）的含量也比较丰富。每100克的能量约为1486.3千焦。

【宜忌】 小米具有较高的营养价值，特别是做成小米粥后很容易消化，常用来作为病人的膳食，同时也是普通人所喜爱的食品。中医认为小米有滋养肾气，健脾胃，清虚热等医疗功能。《本草纲目》认为，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效。”适宜于失眠、体虚、低热者食用。

据《日用本草》记载，“粟米与杏仁同食，令人吐泻。”因此，在服中药杏仁时忌食小米。

【用法】 小米的常见烹调法是煮小米粥，蒸小米干饭，煎小米饼，做小米面窝窝头，但以煮小米粥最为多见。

用小米煮粥，既可单纯煮小米粥，也可配一些绿豆、黄豆、红薯、赤豆同煮；既可将小米磨成小米面与绿豆或碎黄豆同煮，又可用小米粒与绿豆、碎黄豆同煮。总之，要先将绿豆下锅或先将碎黄豆下锅煮烂后，再将小米或小米面用温水调成糊状，加入豆汤中，边搅边加，边煮边搅，搅煮至沸后再用小火煮到米油黏稠时即成。

熬小米粥时上面浮的一层小米油，营养特别丰富，素有“代参汤”之美称，适宜老、弱、病残者食用。



由于小米中赖氨酸的含量很低，若以小米为主食，要注意与动物性食品或豆类搭配。

高粱

【性征】 高粱又称蜀黍、芦粟、桃粟，是一年生草本植物的子实。高粱生长在田间时，与玉米相似，但叶较窄，子粒只长在茎的顶端。高粱有红、白之分。红者又称为酒高粱，主要用于酿酒，白者用于食用，性温味甘涩。《本草纲目》又把稷与黍称为高粱的一类两种，说“黏者为黍，不黏者为稷，稷可做饭，黍可酿酒。”是说红高粱即是黍，白高粱即是稷。但这种说法很可能是错误的，有更多的古籍认为黍去皮后叫黄米，仅比小米稍大，稷则是黍的一种。

【营养】 高粱的营养价值与玉米近似，稍有不同的是高粱子粒中的淀粉、蛋白质、铁的含量略高于玉米，而脂肪、维生素 A 原（胡萝卜素）的含量又低于玉米。据测定，每 100 克高粱米中含有蛋白质 8.4 克，脂肪 2.7 克，糖类 75.6 克，钙 7 毫克，磷 188 毫克，铁 4.1 毫克，维生素 B_1 0.26 毫克，维生素 B_2 0.09 毫克，不含维生素 C，含热量 1507.25 千焦。在谷物中，高粱蛋白质中赖氨酸含量最低，因而蛋白质的质量也最差；高粱的尼克酸含量也不如玉米多，但却能为人体所吸收，因此，以高粱为主食的地区很少发生“癞皮病”。

【宜忌】 高粱的主要功效是补气，健脾，养胃，止泻。适宜于小儿消化不良，脾胃气虚，大便溏薄之人食用。黏性较强的黍，适宜于肺结核病人食用。高粱性温，味干涩，忌与瓠子和中药附子同食，糖尿病患者也应禁食高粱。

【用法】 高粱一般经加工制成高粱米或高粱面。由于高粱子粒的皮层中含有较多的单宁物质，且子粒颜色越深，单宁含量越高，因此，单宁的涩味就影响到蛋白质在消化过程中的可利用性。人们常觉得白高粱的口感要比红高粱好，一部分道理就在于红高粱中的单宁物质较多。另外，高粱子粒的皮层中还有一种蜡质，它也会影响人体对食物的吸收利用。有基于此，人们在对高粱加工时应尽可能将它的皮层全部去除，这样就可以消除单宁和蜡对营养吸收所产生的不良影响，高粱的名声也就会相对提高了。

对高粱的食用法与大麦差不多，可以用高粱米煮成高粱米粥，也可以将高粱米蒸成高粱干饭，但更多的是煮高粱面糊。高粱米或高粱面也可以与豆类或豆粉类共煮，煮法亦与大麦、玉米类似。高粱米一定要煮烂，供早晚食用。民间常用高粱

米一份、甘蔗汁四份，一同放入锅内煮成高粱甘蔗粥，具有益气生津之作用，对老人痰热咳嗽、口干舌燥、唾液黏涎者有食疗作用。

薏苡仁

【性征】 薏苡仁又名苡米、苡仁、薏仁、米仁、六谷米、药玉米、菩提珠、回回米和裕米等，是禾本科植物薏苡的种仁。薏苡属多年生植物，茎直立，叶披针形，其子实卵形，白色或灰白色，既可食用，又可药用，性凉，味甘甜。

【营养】 每100克薏苡仁中含蛋白质16.2克，脂肪4.65克，碳水化合物79.17克，能量约为1507.25千焦，维生素B_1 330微克，另含薏苡仁酯、薏苡仁油、三萜化合物和各类氨基酸。祖国医学认为薏苡仁和薏苡根有健脾、补肺、清热、利湿的作用，近年来经试验和临床观察，薏苡仁对癌细胞有抑制作用，尤其适宜于肠、胃、肾、肺部癌患者。由于它能抑制细胞的异常增生和繁殖，对皮肤异常增生，如粉刺、赘疣等有防止作用，利于粗糙皮肤的健美。

薏苡根具有清热、利尿功能。将它煎水代茶饮用，对肝炎黄疸、急性和慢性肾炎以及泌尿系结石者有良效。

【宜忌】 作为稀有的粮食品种，薏苡仁的适宜范围很广，仅有孕早期的妇女应忌食。

【用法】 薏苡仁以色白、粒大者为优，除药用和酿酒外，主要作为粮食和补品食用，用法是蒸薏苡仁饭，煮薏苡仁粥，熬薏苡仁汤。也可以将薏苡仁磨成粉状，煮粥食用。

民间常用一份薏苡仁与两份粳米，分别淘洗干净后入锅加水，用旺火煮沸，再用小火煨成粥。食用时可根据各人的喜好酌加白糖或红糖调味，此粥不仅味道香鲜，而且有补脾作用，对风湿、水肿、脚气病等也有食疗作用。

用薏苡仁、粳米与山药同煮，即为薏苡仁山药粥；用薏苡仁加莲子和适量的冰糖、桂花同煮，即为苡米莲子粥。

用薏苡仁做汤也是民间常用的一种饮用食品。一般用20克左右的薏苡仁和一只不老不嫩的土鸡子，加一个橙子和调味品若干，做成薏苡仁鸡汤。用薏苡仁30克，海带50克，鸡蛋3个，加适量佐料，即可做成海带薏苡仁蛋汤。此二汤对抗癌益寿、滋润皮肤有一定功用。

多吃豆类能强身

黄豆

黄豆含有丰富的蛋白质、脂肪，还有卵磷脂、胆碱及多种维生素。与其他食品比较，只蛋白质一项黄豆比瘦肉多1倍，比鸡蛋多2倍，比牛乳多1倍。

黄豆味甘平，可以“逐水胀，除胃中热痹，伤中淋露。下淤血，散五脏结积内寒”等，是食疗佳品。据研究，黄豆中的皂草苷可延缓人体衰老；黄豆中的卵磷脂可除掉血管壁上的胆固醇；保持血管软化；黄豆中的抑胰每，对糖尿病有一定疗效；黄豆中磷含量可观，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者，常食有益；黄豆中富含的铁质，对缺铁性贫血患者，大有补益。

绿豆

绿豆含丰富的维生素A、B、C，它有退燥热，降血压的作用，同时对疲劳、肿胀、小便不畅有很好的功效。

绿豆的营养价值很高，可以说浑身是宝。像绿豆粉可以治疗疮肿烫伤；绿豆皮可以明目；绿豆芽还可以解酒。夏季常喝绿豆汤，不仅能增加营养，还对肾炎、糖尿病、高血压、动脉硬化、肠胃炎、咽喉炎及视力减退等病症有一定的疗效。

由于绿豆属寒性，所以脾胃虚弱的人不宜多食；低血压和女性生理其间不吃为宜。

另外，绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒的功效。

红豆

红豆具有很高的药用和良好的保健作用，红豆药用可以清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气症等，自古以来就为人们所关注，李时珍称红豆为“心之谷”。

如将红豆和鲤鱼煮汤食用，对水肿、脚气、小便困难等起食疗作用，还能治疗肝硬化、肝腹水、补体虚；红豆与冬瓜同煮后的汤汁是全身水肿的食疗佳品；红豆与扁

豆、薏仁同煮，可治疗腹泻。另外，红豆还可与中药同用，如红豆配连翘和当归煎汤，可治疗肝脓肿；红豆配以蒲公英、甘草煎汤，可治疗肠痛等。

蚕豆

蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰等，并含有丰富的胆碱，有增强记忆力的健脑作用。蚕豆中的维生素 C 可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。

不过蚕豆性滞腻，胃气弱者吃多了易胀气，不宜多吃。

另外蚕豆含有致敏物质，过敏体质的人吃了会产生不同程度的过敏、银屏性溶血等中毒症状，就是俗称的“蚕豆病”。这是因为体内缺乏某种酶类所致，是一种遗传缺陷。发生过蚕豆过敏者一定不要再吃。

豇豆

性味甘平，有健脾、利湿、清热、解毒、止血、消渴的功效。中医用豇豆作为肾病的食疗品，能补五脏、益气和中、调养经脉。

豌豆

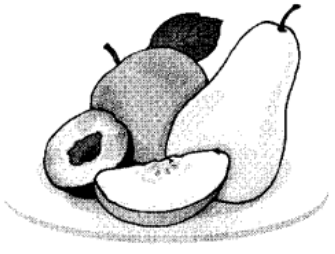
豌豆含蛋白质、脂肪、糖、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、烟酸等成分。

豌豆有健脾和胃，生津止渴，下气通淋，止泻的功效。

黑豆

黑豆营养丰富，有豆中之王，营养之花之俗称。古代养生家视作辟谷仙方：“每晨吞黑豆十四枚，谓之五脏谷，到老不衰。”

黑豆有补脾肾，益阴活血，安神明目，利湿通淋，清热解毒的功效，久服黑豆并可防止皮肤产生黑斑，能使皮肤变得细嫩有光泽。



马铃薯生汁疗法

喝马铃薯生汁可治好疾病

◆可以控制癌细胞继续蔓延

将生的马铃薯擦碎，每日持续喝其榨汁一至二杯，如此以癌症为主及肝脏病、糖尿病、胃溃疡、肾脏病、心脏病、高血压、腰痛和肩膀酸痛等有各式各样疾病而被马铃薯生汁治愈。

例如，T先生，耳下长出一个肿包，被诊断是恶性也曾做过手术，之后则使用放射线疗法，但是后来癌细胞又转移到肺部。在癌症专门医院内被诊断成肺癌，而且也已被宣告已经是到了病入膏肓的阶段，后以实行马铃薯生汁疗法控制了癌细胞的蔓延，体力逐渐恢复，而且可以回到工作岗位上了。

◆没有任何后遗症可以立刻实行

富泽师有一本著作《健康道——癌症并不可怕》，他说过以下的一段话："即使做癌症手术，但可能因为担心会蔓延或者在全部未切除干净的时候，才反复不断地利用抗癌剂或做放射线疗法。但是却很少听到因此而把癌症治愈的。而且那些治疗的副作用相当大，会使人失去食欲，使身体急剧衰弱下去。与此相对的是，马铃薯生汁疗法完全没有任何副作用，而且可以恢复体力，提高自愈力，实在是一种高营养的食品。若长期持续此疗法的话，就具有抑制癌细胞的神奇力量。"

马铃薯生汁疗法没有任何危险，任何人都可以立刻实行，而且在极短的时间内就可以实际感受到效果。患部有痛感的人，只要喝过一至两周时间痛感就会逐渐减轻，没有痛感的人，只要短暂持续一些时候，食欲随即增加，血色好转，体力可以渐渐恢复。

◆真正成为起死回生的魔杖

但是富泽师则严厉地告诉患者，不可以把马铃薯生汁当做药物来看。他说："虽然只喝马铃薯生汁但是依然不改变过去纵欲生活的人，可以说就是把马铃薯视同药般的"药罐子"，亦即当自己已经生病了，但自己却不节制不养生，只是吃药就想轻易治好疾病。我们人类生病，绝对事出有因。例如暴饮暴食、喜欢美食、漫

无节制的熬夜的生活，都是造成生病的主要原因。如此一来，当然治疗疾病的责任也应该由自己来背负。当人把生命逼到重大危机的尽头，依然不改过去的生活习惯，就想利用马铃薯生汁来治好病的话实在大错特错！”

从过去到现在的生活都是一点一滴把病情累积起来的，因此如果想要治好病症，只要把过去的生活做一百八十度的大转变即可，此时的马铃薯生汁，才算是真正的起死回生之仙杖。

马铃薯生汁的制作方法。第一次准备的马铃薯分量，大个的马铃薯二、三个，小个的三、四个。

首先使用刷子把马铃薯用水冲干净，然后去除马铃薯长芽的部分。再和皮一起用擦菜板擦碎。当擦完时倒入孔较粗的棉质麻布内用力挤出汁来。大概一次可以挤出一杯（180～200cc）的榨汁。

将这些榨汁在每天早餐30～60分钟之前空腹喝下去。可能的话，在晚餐之前也喝一杯。根据富泽师指出，每次做完立刻喝，而且每日持续才是最重要的。

身体衰弱的人，一次无法喝一杯的人，可以分做好几次喝完。或者不喜欢光喝马铃薯生汁的人，可以掺入酵素果汁约30cc和榨汁搅拌混匀时喝起来更容易。

◆在德国是自古流传下来的治疗法

根据对中医的食物疗法非常熟悉的木下繁太朗医师所说：“马铃薯在欧洲被称作‘大地的苹果’，显然是营养价值相当高的食品。尤其含有非常丰富的维生素C和钙，在德国则自古以来就有喝马铃薯擦碎汁治疗胃溃疡和便秘的方法”。

另外，马铃薯具有抑制致癌细胞的作用，在科学上也慢慢地获得证明。

秋田大学医学部卫生学加美山利教授，成功地从马铃薯成分中提炼出变异原抑制物质。而且其强烈的作用通过对老鼠的实验获得确定。此项研究在德国召开的国际癌学会上也曾被发表过。

马铃薯生汁疗法不仅可以治癌，也治好了很多人的高血压、心脏病、糖尿病和肝脏病。如果是正被慢性病所苦的人，请务必尝试。

（医学分析家冈田明）

马铃薯生汁对肝病、花粉症和湿疹有效

◆GPT 接近正常值

我在三年前患肝炎。在医院检查被诊断是因为滤过性病毒的原因所引起的 C 型肝炎。

这种疾病并没有特效药，除了安静充分摄取营养、注重养生之外别无他法。自从医师叫我服中药以来，我就持续用，但是 GPT（肝脏检查值的一种，正常值为 5～35）始终来回在 80～60 左右的状态，肝炎呈慢性化。

去年 12 月又接受肝脏的超音波检查，再喝造影剂，结果在接受食道和胃 X 光检查时，发现食道尚有部分影子。于是，又在今年的一月透过内视镜的检查，结果发现静脉肿胀，主要是因为稍微胖了一些。

根据医师的话指出，肝脏恶化的话，在食道或胃肠等最易长出静脉瘤。

我内心存着不安的情绪。因为我的家族中有不少人是因癌症而去世的。如父亲、叔父和叔母，甚至连姐姐也因癌症而过世。

一想到这些事情，每天的心情都很沉重，就在这个时候，我看到“马铃薯生汁对治疗癌症有效”的《健康杂志》标题。于是我立刻把《健康杂志》买回家一口气阅读完毕。当我阅读到体验者的各篇文章时，感动得眼泪扑漱扑漱的掉落下来，我感觉到自己将得救了。

看到这些文章之后，我丝毫不犹疑地随即尝试开始喝生马铃薯汁。

每天早上用三个中型大小的马铃薯，经过水洗，不剥皮，去除有长芽的部分，然后用擦菜板擦碎汁后再倒入孔大的木棉质毛巾榨汁，每早持续喝约一杯左右（约 200cc）。我的情形，则再加入三分之一个苹果和少许蜂蜜调味，如此喝起来更容易。由于我把这些汁视成“生命之水”，所以一口气就全部喝完了。

不久，最令人惊讶的是，在二月中旬的血液检查之中，GPT 下降了四十五。而且医师对我说道：“体内的滤过性抗体十分稳定，因此今后可以每两个月来做一次采检就可以了”。第四月做检查时，GPT 成为 31，几乎接近正常值的 35 了。

自从开始喝马铃薯生汁以来，除了慢性肝炎得到改善以外，还有两点是我最感到高兴的事。

第一点，我长年受花粉症所困，但是今年春天已经没有出现这种症状了。所以日子过起来也愉快多了。另外一点是，我怕吹冷风，每次一吹到冷风，手脚就会出现红色疹子（又称做寒冷湿疹），非常痒，出现在人前时，必须包扎绷带。但是今年却一次也没有患过。

这两点都是托马铃薯生汁之赐，我想或许我的体质也开始有所改变了吧。

每当想起现在这种放心和开朗的生活时，内心就非常感谢提倡马铃薯生汁疗法的富泽知芳先生。

（须乡百合）

重症肝病喝马铃薯生汁之后迅速恢复

我卧病在床是在52岁的时候。当时正在上班中，连续吐两次，而且每次吐出都是夹着血迹，而且在回家途中又大量吐血，就这样立刻办理住院。

在医院要保持绝对安静，连换衣服也处于心有余而力不足的状态。两日后又再度大量吐血，其后仍然吐血不止，几乎已经陷入危急的状态。当时由口中穿入管子，不能说话，非常痛苦。

大约过了10天左右，好不容易可以拔掉管子，回到外科病房，正当要做手术时又大量吐血，而且皮肤上也出现黄疸，又再度陷入危险的状态。病名是：突发性肝硬化食道静脉瘤破裂。是肝硬化所引起的食道静脉瘤突然破裂。几乎已经是无可救药的重病。

结果，从右横腹插入管子，按受止血的手术。颈脸和手脚浮肿，腹中堆积的血形成黑便大量排出，终于停止了出血。

11个月的住院生活后又在家中静养10个月，再度入院接受手术，住院三个月后回到家中。即便出院了，身体状况依然不稳定，事情仍然无法做，终日昏昏睡梦中。

曾经尝试过各种治疗法或健康食品，但因为肝脏太差，所以总是无效。那个时候，突然在一个契机之下听到富泽知芳先生（马铃薯生汁疗法的提倡者）介绍喝马铃薯生汁对癌症很好，于是我立刻尝试了。

只是，我的情形是除了马铃薯以外又加入蔬菜和水果等生汁。另外也使用制作果汁的手动式机械。这是一种用低速绞碎蔬菜和水果的机械。但是使用擦菜板似乎最适合做马铃薯汁。我的做法如下：

由于早上空腹时喝最好，所以每天早上大约从六时左右开始就着手做马铃薯生汁，马铃薯中型三个，胡萝卜一、二条，柠檬三分之一个，苹果半个，加上叶菜类或蒲公英或艾草适量等一切用手动式器械来制作生汁，若能加上一大茶匙的蜂蜜或乌梅酒等喝起来就更美味了。

以上材料做起来约有两杯的量（约400cc），因此一杯由自己喝，另一杯则由外孙或女儿喝；而且等喝过一个小时后才摄取早餐。

由于一开始就不敢有嫌药的心理，加上像我如此重症的肝脏病患者，已经到了无药可救的阶段了，因此就特别努力持续喝着。不久，大约过了一、二个月之后，体力开始恢复，也已经可以炊饭和洗衣服了。

目前已经和一般的健康人同样的有精神了，除了可以做家事、外出之外，偶尔也可以出外旅行；当然也不可以和医院完全断绝，所以仍然每月固定去做一次检查，医师对我恢复之迅速大感惊讶。

和我一起喝生汁的外孙，在过去严重时一周都不能通便的便秘症，现在已经可以每天通便，或是每隔一天通便一次了。因为这样，所以精神和心情也愉快多了。

我内心由衷的感谢，每天都抱着感恩的心情过着日子。

（高山高尾）

喝马铃薯生汁使尿蛋白完全消失了

我在五年前因为腰部急性疼痛，几乎到了无法站立的程度。

此时肾脏已经恶化到只差一步就要做人工透析（所谓人工透析就是装置替代

肾脏功能设备的一种治疗法)。

不久出院了,每周上医院一次接受检查,领取肾脏病药物。光是这样子就持续约四年多的时间,在这段时间也经常排放出尿蛋白。

始终治不好正在烦恼时,就想到在去年六月朋友曾经介绍我喝马铃薯生汁。我那位朋友曾患重病——肝脏病,几乎已濒临药疗无效的程度,但是自从喝过马铃薯生汁后身体却奇迹性的恢复,所以曾经有过亲身体验。

对使用马铃薯生汁可以治病的说法,我只持半信半疑的态度,所以顶多每周喝它2~3次。

朋友也鼓励地说:"那么没有耐性是治不好的。"因此从九月开始我就每日不间断地喝。我不愿意麻烦老妻,自己制作生汁,十分有耐性的继续喝下去。

材料是,大型的马铃薯一个彻底洗净,剔除芽带着皮用擦菜板擦碎后用毛巾包起来挤汁。一次约可以挤出半杯左右(一百CC)的生汁,就光喝马铃薯生汁。

当我很认真地喝,约过了三个月后正是11月下旬时,我又回医院接受检查,结果医院却频频点头称奇。我以为症状更加恶化或许必须装人工透析器了,经向医师仔细一问才知道已经没有尿蛋白了。

我内心非常兴奋,知道这就是马铃薯生汁奏效的验证。

至此以来约半年间,完全不再排放尿蛋白了。到医院检查由每周一次改变成每月一次,现在医生说只要两个月来检查一次就可以了。

另外,在不知不觉之中,腰痛情形也消失了,加上以前曾经有过的膝痛也没有了。我曾经每周到整形骨科做电气治疗,但现在已经不太有必要了。

12月开始我最喜爱的马球赛又来了,我期待自己也是成员之一,并且能精神奕奕地参赛。

如此的有效,如果能从朋友介绍时的六月起就积极地喝就好了,我稍稍感到后悔。

(田边新次)

马铃薯生汁可以增强全身体力

田边先生喝过马铃薯生汁之后，肾脏的状态和腰痛都转好起来了，实在太好了。

东洋医学说马铃薯有可以“益气”，可以增加体气，使身体保持健康的作用，就是因为这个作用奏效了，所以田边先生的体力增强，肾脏的机能也变好多了。

另外，同样地伴随着老化所产生的腰痛或膝痛也消失了。为了使你的身体愈来愈健康，今后请继续喝马铃薯生汁。

（医学博士　山之内慎一）

喝马铃薯生汁使胸痛消失不药而愈

我曾在去年的某一个周末，突然身体颤抖起来，连声音也发不出来，于是立刻被用救护车送到医院。最大血压 200 毫米，最小血压 120 毫米。在医院则以注射降低血压的药剂点滴和镇定狭心症的药物来接受治疗。由于血压高，血液流动恶化，所以增加心脏的负担，因此就出现狭心症。

另外，肩膀僵硬的情形也愈发严重了。

由于我十分期待能够治疗这些症状，所以立刻尝试喝马铃薯生汁。**做法是，大的马铃薯半个，去掉芽，用刷子仔细刷洗，再和着皮用擦菜板擦碎后倒入纱布内挤出生汁。每天清晨，在洗完脸后，喝下一杯。**

自从开始喝到一个月之后就开始出现变化了。

狭心症不再发作了，胸部闷痛的情形也已消失。几乎完全不需要再服用硝基甘油了。

另外，肩膀僵硬和酸痛的情形已经不再犯了。

我的邻居也因喝马铃薯生汁逐渐康复了，最近我除了例行上医院外，偶尔也会带着孙子到外面散步，也曾经去做过一周以上的旅行，脸色也好多了。

马铃薯含丰富的维生素和矿物质

马铃薯含有丰富的维生素 C、维生素 B、铁、磷和钙。这些维生素或矿物质一旦被体内吸收，血管中的血液就可以畅通无阻。因此，只要持续喝马铃薯生汁的话，就可以使血压维持稳定。

狭心症的起因是，心脏内的血液无法通畅。血液流动若顺畅无阻，当然心脏也可以正常地运作。

另外，肩膀酸痛多半是因为高血压或狭心症影响所致。这位女士的情形，是因为基本原因消失了，所以顽固的肩膀酸痛也就不再患了。

（医学博士　山之内慎一）

喝马铃薯生汁使失声的喉咙又可发声

◆身体慵懒的情形消失了

去年七月有机会打高尔夫球，之后便去喝酒聊天，但却因此声音沙哑，几乎到了无法出声的地步。

很早以前我就发现自己的喉咙有些毛病，但并未特别在意。

但是，声音几乎已到了无法发出的阶段，因为会影响到工作，所以就到附近的医院看，结果对方却说他们也束手无策，于是就介绍我到大医院。因此到了大医院，就从喉咙上摘取细胞做检查。

结果发现喉咙内长出恶性肿瘤，亦即所谓的喉头癌。

我一向以为自己的血亲中没有人患过癌症，绝对相信自己不会患癌症，所以当

被宣告自己得癌时，内心所受的打击非同小可。

治疗是采取放射线疗法，八月中秋节时候起，每周做5次放射线疗法，到了十月初就结束做放射线治疗法。

因为听说，做放射线疗法副作用很大，所以在治疗中最好能适可而止。唯每次到了傍晚，身体太疲倦时，发声情形更恶化，因此内心非常烦躁。

当做完治疗约两周之后时，声音几乎发不出来了。即使想说话也不成声。也许放射线疗法的副作用就是在治疗结束之后才出现的吧。

刚好在那个时候，听邻居说马铃薯生汁治癌有效。于是，我想自己也不妨尝试看看，所以我就前去拜访富泽知芳先生（马铃薯生汁疗法的提倡者）。

每日，早晚各一次，空腹时各喝下一杯马铃薯生汁，而且非常定时地持续喝下去。

不久，约过两周后，声音可以发出来了，而且也不再感觉身体懒散了。

又拜马铃薯生汁之赐，终于可以克服放射线疗法的副作用。使我可以平安地回到工作岗位。

◆打高尔夫球也不觉得累了

我每次总是将5～6个小型的马铃薯彻底洗净后去掉芽，再和着皮用擦菜板擦碎，然后用毛巾挤出生汁。如此大约可以挤出200CC左右的生汁。这时如果不尽快喝掉颜色会变黑，因此可以酌加酵素果汁如此味道更好，立刻可以喝下去。

自此以后我一直喝着马铃薯生汁。三餐也尽可能多摄取蔬菜，米饭最好是糙米。也许是因为改变饮食生活，所以通便情形非常顺利，情绪也好多了。

另外，由于体力增强，又加上过着健康生活，所以现在比以前更有体力。除了全心全力投入家业外，每周打一次高尔夫球，即便打一圈半（27个洞）也不觉得疲倦。

喉咙方面则约两周到医院检查一次，现在医师总是说："很干净"。

此次的经验成为我改变生活的最好时机，也因此更令我注意健康。我决定今后不断地持续喝马铃薯生汁，要更加注意身体的保健。

（佐野政次）

转祸为福的精神价值鼓励

生病未必是完全不好的。例如佐野先生从生病中体会到:“是改变生活的最佳时机,开始注重身体的健康”。这是非常珍贵的经验,只要你本身有了这样的心态,那么就可以成为你治疗疾病的最大毅力。

另外,经过30多次的放射线疗法后,无法出声的喉咙也因为喝了马铃薯生汁后终于可以发声了,而且体力比以前更好,实在太神奇了。

在中医中记载指出,马铃薯具有“补气”的效果。亦即对于体力的增强十分有助益。

加上马铃薯含有防止癌症的丰富维生素C,马铃薯生汁再加上糙米,麦片和蔬菜,使得通便顺畅。

这种“转祸为福”的精神,今后也应更加努力维持下去。

(木下繁太朗)

马铃薯生汁可消除手术后的疲劳感

1986年,我的左眼下凹处长出一个硬块,经过医师诊断指出是皮肤肿瘤(皮肤长出来的肿瘤有良性和恶性二种)。七月三日手术摘出,从七月十日以后,为了防止再患也接受放射线疗法。

但是每次接受放射疗法时,身体非常沉重、苦不堪言、全身懒散,因此放射线疗法不可以再继续做下去了。

刚好那个时候娘家收到一份报纸,其中报导马铃薯生汁治癌有效的消息。由于长女刚好住在马铃薯生汁疗法提倡者富泽知芳先生的住宅附近,所以我立刻去拜访富泽先生,接受详细的马铃薯生汁制作方法,并立刻喝。

每天在早餐和晚餐前，总之就是在肚子最饿的时候各喝下一杯马铃薯生汁。

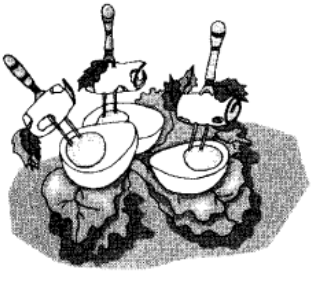
材料是，拳头大小的马铃薯一个，彻底洗净去芽，和着皮用擦菜板擦碎挤汁，再加入酵素果汁，如此一杯即可喝下去了。加入酵素果汁后甜甜的，更好喝。

起初我连擦碎马铃薯和挤生汁的体力都没有，但是持续每天喝的情况下，体力渐渐好转，疲劳感的懒散的情形也消失了。自从取下肿瘤之后，眼睛下面的皮肤状态也完全好起来了。到医院接受例行检查时，医生说："非常干净"。

自做手术以来已经过了六年，我也已经80岁了。皮肤肿瘤从未再患，而且过得很快乐。这也是因为相信马铃薯生汁的效果，遵守富泽先生的教导所致。我内心也深深地感谢他。

我也教导朋友有关吃马铃薯生汁的神奇效用。总之，每当想到自己过去痛苦和大费周折的过去，就后悔自己没有早一天尝试。

（松富数子）



对症自然疗法

胆汁分泌异常

是肝脏负荷过重和吃太多油腻食物所致，通常患者会觉得恶心、胃部不适，甚至发烧。一旦出现这样症状，就不应该再吃东西了，最多只能喝点冷水或温水。呕吐可以让你好过些，还能顺便清掉这些引发身体不适的物质。关掉灯，放松心情小睡一下，这种胆汁分泌异常的状况很快就会好的。

肿　疱

肿疱是饮食不适当所造成的，吃点新鲜水果、芽菜和青菜可以弥补这种饮食上的不足。在肿疱处多做几次热敷，使之维持热腾腾的状态，这有助于它快点成熟，脓汁流出来后就没事了。有机食物可以改变血流的性质，并预防这种状况再次发生。

呼吸困难

如果一个人咻咻地喘气，那么，只要用力地揉搓他的双臂或脚，并逐渐朝心脏方向揉去，就能使他呼吸顺畅。每次在揉搓之后就好过很多。血液中毒有时会使循环停止，这是为何揉搓几下就能救命的原因。但如果呼吸已完全停止，则要马上做口对口人工呼吸，并叫救护车。而如果碰上癫痫发作，则要把那个人平放在地板上，让他躺着，直到恢复正常为止。

溃 疡

嘴巴里、双颊内侧、牙龈，或舌头上的溃疡，都是由于体内酸度过高所致。这可能是因为喝了太多咖啡，柑橘类的水果吃太多，或是糖果吃得太多。最简单的治疗法是先用新鲜的叶绿素汁漱口，再涂些明矾在患部，并把嘴巴张着，直到明矾干掉。尽量多喝水，这样可以中和血液中的酸度。

感 冒

健康权威专家告诉我们，感冒会减低活动力，一般人一年中差不多有一个礼拜会因感冒而觉得虚弱无力。当我们觉得自己感冒了的时候，不论是鼻塞，或是喉咙痛，都应该马上用非常热的水浸泡双脚。如果能泡上十五分钟以上的热水澡，当然是更好不过。泡完澡后，躺到床上，喝一杯热柠檬水，并千万记着不要喝半口牛奶，最后躺躺电毯加加温，流个汗之后，应该就会好多了。

感冒患者如果能禁绝所有的固体食物及乳制品，多喝热柠檬水和温水，并灌肠清清体内的毒气，就能很快地痊愈。感冒是身体正在对抗入侵的病毒，以维持健康的讯号，但若感冒的症状持续不去便应注意。我们每天仍要泡热水澡、多喝水、注意饮食，及多休息，这样才能早日脱离苦海。

喉咙痛的治疗方法其实很简单，只要用新鲜的纯小麦草汁漱漱口，再以大毛巾包住喉咙使之流汗，让体内的毒物随汗水排出就可以了，而最重要的是，要放宽心。如果上述几个步骤，你都确实做了，喉咙痛是不会困扰你太久的。

便　秘

便秘患者尽量不要吃淀粉类食物，并要多吃水果、蔬菜、芽菜和青菜。不排斥的话，能灌个肠更好。若是以水灌肠，灌好半小时后，还要再做一次，此外，每天都要用小麦草汁灌肠，至少要持续做个三到四星期，直到状况改善为止。期间多喝水也有助于减轻便秘的症状。

切、割伤

一般人体内约有4500cc的血液，所以如果手指被割伤，实在用不着大惊小怪，因为人就算失血750cc也不致昏厥。不过如果伤口很深，就要压一块扁平的薄木板在上头，并确实包扎，用力压住患部，直到止血为止。但若流血不止，就要用绷带、手帕，或其他布带，加上铅笔或其他硬物转紧绑在心脏和伤口之间来止血。还有一种很快速的止血法，就是把伤口直接浸在叶绿素里十分钟，也不妨一试。

晕　倒

晕倒是由过劳、消化受干扰和情绪过激所致，贫血的人比没有贫血的人更容易晕倒。遇到有人晕倒的时候，我们应该把他扶坐起来，站在他背后，先用手指压其太阳穴，再把双手放在他颈部两侧，用力向下揉动。接着握住其下臂，用力朝身体方向搓揉，并以相同方式弄其双腿。用冷水擦脸也一直是个很有效的办法。当他恢复意识后，应建议他深呼吸，新鲜的空气对人的健康非常有益。

发 烧

发烧是体内升高热度，以消减刚入侵体内的病菌的自然方法，而在有些情况下，医生也不会马上让病人退烧，以藉高温燃烧掉其体内的毒素。遇人发烧时无须惊慌，只要让患者躺下，放松，再用毯子盖好即可，因为发烧后常会发冷，故要慎防，帮病患者按摩身体，并盖一块冷湿的毛巾在前额，再用冷水替他擦拭脸部和四肢，并让他喝大量的清凉饮料，诸如西瓜汁、柳橙汁、柠檬汁、或杏仁汁均可。在发高烧之后做一次灌注，有助于消除体内的毒素，使能快点退烧，不过若烧过四十度，便要看医生，不能再拖了。

食物中毒

经验显示，滤过性病毒引起的肠胃不适、过敏等，都不过是食物中毒的症状之一而已，其他还可能会有发寒、骨头疼痛、视力模糊、头晕、鼻塞、寒冷和困倦等不适。若未经行之有效的处理，这种状态可能久久不去，甚至更加严重。经紫外线照射过的肉类和被污染的食物，都是导致食物中毒的元凶，倘若我们觉得身体不适，就应立刻采取行动。口渴的话，就要多喝水，水中最好还要加些柠檬或莱姆汁，然后放宽心，上床休息。最重要的是，在我们非常饿之前，不应吃任何东西。我们的消化系统，会因食物中毒一连几天都不正常，在这期间乱吃东西，只会加重病情，有害无益。不必服药，若是可能的话，每天早上用小麦草汁灌肠一次，这样会好得更快些。

轻度手部烧烫伤

烫伤时，要马上把手放到冷水里去，如果想加快痊愈的速度，不妨把手放在刚刚榨好的小麦草汁里，这样一来，不但能好得快些，也完全不用担心会留下疤痕。

头　痛

这是一个头痛患者的来信："亲爱的安医师，我从十五年前还在大学就读的时候，就是个为头痛所苦的可怜虫。所以每听说一种疗法，就会去试试，图的无非是彻底拔除这病根。而每一种疗法在开始时都有点帮助，不过从来都不能根治，而且疼痛的程度，也一次比一次加剧。我看了许多医生，也花了许多医药费，仍徒劳无功。

那些医生总是说，我的身体有毛病，但却没有半个医生提到问题的症结所在。直到我碰到的一位老妇人，她告诉我，头痛多是由于胃部出问题，并建议我暂时不要吃烹调过的食物，生食一星期，看看是不是会觉得比较舒服。那么多痛苦都挨过了，一星期当然算不了什么，于是我就在生日那天，也就是十一月七日，买了部蔬菜研磨器，开始自己种芽菜和青菜生食的日子，这终于没有让我白忙，有机生食，治好了我的头痛。"

昆虫咬伤

大多数人都有被蚊子、苍蝇、蚂蚁等昆虫咬伤的经验，轻则发痒，重则红肿，都

不好受，但只要擦些新鲜的柠檬汁或小麦草叶绿素在咬伤的部位，就能很快地止痒、消肿了。

经期不适

经期中，其实不该有疼痛或其他不适的。但由于现代生活比较紧张、吃的食物不适当和其他一些杂七杂八的事，使得受经痛和头痛所苦的女性愈来愈多，甚者在经期期间都不能工作。若你也为经痛所苦，经期就要以流质食物代替固体食物，直到不会再感到不舒服为止。用块温湿布敷在肚子上。放松心情多休息，也有减缓疼痛的效果。经痛不会无缘无故地发生，而是由于不正确的饮食习惯日积月累所致，故良好的营养摄取是化解此疑难杂症的不二法门。

鼻腔充血

装三分之一杯叶绿素汁，并在去除顶端的残渣后，把杯子稍微倾斜靠在上嘴唇上，用鼻子吸进十小口，让鼻子和喉咙能很自然地吸收到叶绿素。在这儿有一点要提醒您，就是当叶绿素汁流到喷剂和点滴无法到达的部位时，静脉会有一点儿疼痛，这是正常反应，别被吓着了。鼻腔有毛病时，这种疗法一天至少要做三次，虽然有点受罪，但它不像药物只能减轻病情，而不能根治。当然，如果能配合适当的饮食，是最好不过的，因为唯有从饮食上做一个彻底的改变，才能杜绝疾病，迈向健康之道。

流鼻血

此症起因于鼻子内部变脆弱，而罪魁祸首就是营养不良。治疗方法是以鼻孔吸进少量刚榨取的小麦草汁，如此就能修补鼻子内部破劣的薄膜。但若没有小麦草汁可用，用冷水和新鲜的柠檬汁代替也行。

皮肤病

皮肤病也是胃不好形之于外的征兆之一，起因在于吃了太多油腻的食物，或吃得太杂。根本的治疗之道，唯有从饮食习惯调整。

皮肤害病的发疹都表示血液里有毒性物质，身体的状况非常危急。在这种情况下，由于身体无法将这些毒物以正常方式排出，所以就直接把它们以肿疱和面疱的形式送到身体表面。这往往是条救命的捷径，它把危害身体的毒物在最短时间内排出体外。

粉　刺

粉刺好发于14～20岁的年轻人身上，起因于便秘或结肠功能不良。由于循环缓慢，体内的废物无法透过流汗送到皮肤外，于是形成面疱等症状。疗法为以加水的小麦汁清洗患部，并用粗毛巾揉擦，再涂上叶绿素汁。此外，长粉刺的人应避免吃甜食、淀粉和油脂。

湿　疹

湿疹不具传染性，通常发生在消化不良的人的身上。一般而言，湿疹患者的消化系统都处在过酸的状态，因此，有必要改吃碱性的食物。肠部要保持畅通，有必要的话，还要用灌肠器灌肠。此外，多用加水的小麦草汁清洗，保持皮肤干净。一旦发痒，还要用叶绿素冲洗患部，以防伤口长疙瘩。湿疹只是——温和的警讯，告

诉我们血液遭污染了，必须立即采取行动来洁净血液。

发 痒

发痒是由一种寄生在皮肤上的寄生虫造成的，而且，要把它赶走，还不容易呢！发痒也是不健康的讯号，因为血液干净的人绝不会患皮肤病。糖尿病患者通常会觉得皮肤发痒，这是由于服用胰岛素所致。体内酸度过高也会发痒，治疗的方法也是改变饮食习惯。发痒的时候，改变饮食习惯和用叶绿素汁清洗患部双管齐下，可以在几天内痊愈。

干 癣

干癣的特征是皮肤粗糙、发红和有鳞状剥落物。当发生在手肘和膝盖时，看起来就像面疱一样，有时还一路延伸到头皮。治疗的最佳方法是洁净结肠，并改吃未经烹调的食物。

挫伤和扭伤

通常都会造成肿胀，并且也极疼痛，皮肤可能会因为患部的血液循环不良而变色。手腕和脚踝扭伤时，要把伤处放在热水中，用手朝头部方向轻拍，使瘀血流走，进而让具疗效的新血液流到患部。这种轻拍差不多要持续 25 分钟，或是更久，直到患部觉得舒服为止。这种方法能消肿，在扭伤并不严重的情况下，轻拍后，肿胀几乎会立刻消失。

疣

疣形成的原因是特定点的细胞产生病变，虽然有时是因服用药物造成的，但也可能是其他毒素或饮食不当所致。消除疣最有效的方法是，把饮食习惯改变为以水果、芽菜、青菜和小麦草为主。疣若是呈突出状，要用一条丝线紧紧绕在疣的周

围，断除血液的供应，约一天的时间，它就会掉落了。

胆结石自然疗法

胆结石的病因通常是饮食过量、口味过浓、饮水不足，尤其是肉、油、糖和蛋白质吃得太多，致使肝脏功能受损，不能将体内废物完全排出，而积留在胆囊中。通常在胆结石之前，会有肝脏毛病、便秘、腹中胀气的现象。这时如能一星期或十天只吃水果，则可预防胆结石。

30岁以上的人，不论有无感觉，都有一些胆结石，一般饭后腹中容易胀气的人，可能是胆有结石。以下介绍用苹果汁排石的方法，是经上千人试用证明，不必开刀，既少痛苦又省费用。如果没有结石的人使用此法，也没有什么妨碍，更没有危险。

胆结石不论大小，用此方法均能排出，最大的有如草莓般大小，小的如砂状。如果一次排出很多，则须于一星期后再来一次，确定排出干净以后，可一年进行一次。

方法一：

【第一至五天】

用新鲜的苹果十个打成果汁一杯，或使用成分100%纸盒装苹果汁，每天在早、中、晚、睡前各喝一杯(250cc)。一天四杯，即一天量为1000cc，在饭前或两餐之间食用。连续饮用五天，饮食一如平常。苹果汁的作用是软化结石，使其易于排出。

【第六天】

下午一点：开始禁食，并停止饮用苹果汁，晚饭不吃。

从下午一点起，一直到第二天早上泻完为止，期间除规定外，其他东西一概不得进食。

下午六点：用一汤匙泻盐(硫酸镁 Epa son Sait)溶于温开水250cc中搅拌饮用。

晚上八点:用一汤匙泻盐(硫酸镁 Epa son Sait)溶于温开水 250cc 中搅拌饮用。

晚上十点:以中等大小的柠檬 1 ~2 个压汁,与 120cc 食用橄榄油调和后饮用。

柠檬汁软化胆管,橄榄油促使胆囊分泌大量胆汁,把结石冲出胆囊,排出体外。

【第七天】

早上上厕所时就会排出结石,浮在水面上的绿色油状圆形物即是结石。

【附注】

1. 若石粒较大或量多,排出之后会有不舒服的感觉,只要休息一两天就好了。

2. 食用橄榄油若买不到,改用麻油或沙拉油亦可。

3. 结石排出后,胃口较好,不要马上吃太饱,以免伤胃。

4. 硫酸镁即泻盐,药效很大,价格低廉,使用时切勿过量。

5. 如果曾患胆结石,经开刀割除胆囊后,又发现胆管有结石,不妨用此法一试。

6. 肾结石或膀胱结石,使用此法不会有效。

7. 有一居士曾于 1994 年亲身试验,初以苹果自行打汁,未见效用;后再试用进口之 100% 原汁,即于第 7 天早上排出,证实其确有疗效。当时总共花费不到 600 元台币(约为人民币 150 元),且没有副作用。

方法二:

每天吃四五个苹果,连吃五天,第六天晚上不吃饭,晚上六点喝一茶匙泻盐加温水,八点同样再喝一次,十点喝半杯橄榄油、半杯(125cc 左右)柠檬汁混合的液体,隔天,结石便会从大便中排出来。有很多病人,都是用此法治愈的。

(雷久南博士)

近 视

龙眼肉、龙眼核、枸杞三味适量,加水煮成茶,龙眼核不必打碎。就当茶喝就好,每天喝,至少连喝两个月,便会见效。后可继续喝(一千度近视,喝八个月,减

至二百度)。

洗目仙方

山西太原一老者70岁,双目失明,看不见19年;偶遇一异人,传授此方,用青皮5钱,皮硝5钱,煎水二碗,洗之,良验,每月一日,每日三次,辰午酉时,各洗1次,正月初3、2月初1、3月初3、4月初9、5月初5、6月初6、7月初3、8月25、9月20、10月13、11月14、12月初9日,无论男女老幼,花目翳障,风火虚眼,一切眼痛,洗之即愈。此方洗好万余人,江西南昌张延之双目失明,虔心斋戒,依期洗之,一年复明。南昌广福庵僧人,双目失明8年,依期洗之,一年愈。此方千金难得,复赐人光明,实乃功德无量。

咽喉炎食疗

蜂蜜茶:咽喉发炎疼痛时,可选用浓茶配蜂蜜漱咽喉部,取适量茶叶,用纱布袋装好置于杯中,以开水冲泡,凉后再加入适量蜂蜜搅匀即可。然后每隔半小时用此溶液漱咽喉部并咽下,当日见效,2~3天则痊愈。为巩固疗效,愈后再含漱3日。

胖大海,山豆根:胖大海1~2粒,加少许山豆根,用沸水浸泡,稍后即可饮用。胖大海被开水冲泡后,内含丰富的半糖成分及粘液质即溶于水中,连续服用对治疗音哑、咽喉痛疗效很好。

咸粳米粥:取粳米150克,入砂锅煮成粥,分早中晚服用,食时加适量盐,或每天喝淡盐水含漱咽部,有消炎止痛作用,颇适宜慢性咽炎病人。

苡米香蕉粥:苡米100g,用砂锅成粥,加入香蕉薄片(香蕉2~3个剥皮),适量白糖,搅匀,再煮数分钟即可,分早晚两次食下。苡米能健脾益胃,清热化湿,香蕉可凉血消肿,清热,故此粥颇适咽喉炎症者食用。

萝卜蜂蜜饮料：以萝卜汁调蜂蜜服用，可治声哑失音，咽喉肿痛。

海带是“长寿菜”

海带是一种营养价值较高的蔬菜，它的营养保健作用已受到许多科学工作者的重视。在日本用海带做的食品已风靡全国。如海带松，海带酱，海带糖，海带茶以及海带馒头、海带挂面、海带面包等。为什么海带如此受到人们的重视呢？原因在于它的营养价值对人体健康的重要意义。

1. **海带可以防治甲状腺机能障碍。**海带含有大量的碘，每1000克海带中含碘5克左右。碘是人体甲状腺素的主要成分，如果人体长期缺碘就会破坏甲状腺的功能，从而导致甲状腺疾病。

2. **可以防治高血压和动脉硬化。**如果人体缺碘，甲状腺分泌减弱就会使碳水化合物脂肪氧化不充分，在体内形成胆固醇和脂肪，导致人体发胖或动脉硬化。海带可以阻碍人体对胆固醇的吸收，起到降低胆固醇的作用。

3. **有增加血液和防止血液凝固的作用。**海带中含有丰富的铁和维生素 B_{12}，两者都是造血的重要物质。并含有一种可降低血液黏性的物质，因此既能补血又能防止血液凝固。

4. **预防便秘促进排便作用。**海带中含有可溶性膳食纤维藻胶，藻胶具有吸收水分使大便软化从而有促进排便的作用。

5. **可以防治癌症。**海带含有丰富的钙，钙可防止血液酸化而有利于防止癌症的发生。

菠菜的养颜美肤功效

菠菜被推崇为养颜佳品，与苹果、胡萝卜、脱脂牛奶、小鸡、麦芽油、橙子、贝类、金

枪鱼和白开水，同列为“十大养颜美肤食物”。因而，菠菜颇受渴求健美的人青睐。

菠菜含有人体造血原料之一的铁，常吃菠菜，令人面色红润，光彩照人，且不易患缺铁性贫血。营养学家已测定出菠菜的含铁量为每100克含铁1.6～2.9毫克，在蔬菜中名列前茅。

菠菜含有十分可观的蛋白质、维生素A、B、C、K。每100克菠菜含蛋白质2.4克(0.5公斤菠菜相当于2个鸡蛋的蛋白质含量)、维生素A 3毫克(比胡萝卜多)、B_1 0.06毫克、B_2 0.16毫克、C 31.4毫克(为番茄的3倍)。人体日常生活中摄入的蛋白质充足，则生长发育快，气血旺盛，精力充沛。而乌亮的头发、有神的双眼、光泽的面容、白净的皮肤，则依赖日常膳食摄入足量的维生素A、B、C、K。菠菜的赤根还含有一般蔬果缺乏的维生素K，有助于防治皮肤、内脏的出血倾向。

菠菜易于清理人体肠胃的热毒，中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，因而可防治便秘，使人容光焕发。菠菜还富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出体外，避免毒素进入血液循环而影响面容，使全身皮肤显得红润、光泽。

菠菜含草酸较多，有碍机体对钙的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。由于婴幼儿急需补钙，以及肺结核患者常缺钙，还有软骨病、肾结石、腹泻等症者，应少吃或暂戒食菠菜。

由于草酸钾易溶于水，所以直接用水煮菠菜汤喝很危险。菠菜用油炒后，草酸钾少有机会溶解于菜汤，大部分随着菠菜吃进肚里，故常吃油炒菠菜的人，得草酸慢性中毒的机会较大。最安全又有营养的吃法是：将菠菜水煮后，把汤倒掉，再凉拌着吃。吃菠菜后多喝些水，也可减少草酸与钙结合的机会。

治衄血、便血：鲜菠菜250克，煎汤食用。

治高血压、便秘等症：菠菜置沸水烫约3分钟，以麻油拌食，每日2次。

黑木耳是血管清道夫

黑木耳是一种药食两用的菌类植物，我国早在隋唐年间就开始人工培植并将

它列为可药用的植物。

黑木耳含有丰富的蛋白质、铁、钙、维生素、粗纤维，其中蛋白质含量和肉类相当，铁比肉类高10倍，钙是肉类的20倍，维生素 B_2 是蔬菜的10倍以上，黑木耳还含有多种有益氨基酸和微量元素。

医学研究证明：黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗血凝、抗血栓、降血脂、降低血黏、软化血管、使血液流动通畅、减少心血管病发生的功效。黑木耳还有较强的吸附作用，经常食用，有利于体内产生的垃圾及时排出体外。黑木耳对胆结石、肾结石也有较好的化解功能，因为它所含的植物碱具有促进消化道、泌尿道各种腺体分泌的特性，植物碱能协同这些分泌物催化结石，润滑肠道，使结石排出体外。

荠菜的惊人药效

荠菜是春天七草之一，是一种在路旁处处可见，毫不起眼的野草。但是它的药效成分是相当惊人的。含有丰富的肌醇、钾等，良质的蛋白质、钙质含量比起菠菜多出了好几倍。

荠菜最有名的就是它的止血作用。对肝脏、胃肠、肾脏、高血压很有效。把荠菜晒干，煎后饮用，它的调理法和一般的蔬菜相同。

通常可煮成荠菜饭、荠菜面，常吃的话，还能安定血压，解除便秘的烦恼。眼睛疲劳，眼睛痛时，可用荠菜煎汤冲洗、效果颇佳。

此外，子宫、胃部、肺部出血也能以荠菜治疗。顺便一提的是荠菜和墨鱼背骨的功用相同。把墨鱼骨晒干、削除隆起的部分来使用，亦可收到同等的药效。常听人说："陆上的荠菜、海中的墨鱼。"即是指这两种东西有不分轩轾的功用。

以前京都的贫户们，到处漂泊，有时为了生计，便去打猎或捕鱼以维生，但生疏的技术使得他们常常因此而受伤，当时，他们即是以墨鱼骨粉涂在伤口上以止血的。即使时至今日，这个方法也仍旧适用于胃溃疡等疾病的治疗。不过，这两种东西虽都能止血，但它们也有不同的作用。那就是——

荠菜的煎汤是用来收缩扩张的广阴症，而墨鱼骨粉却能使狭阴症自然扩大。广阴症虽不正常，但狭阴症在医疗尚未发达前，更是一种无药可治的妇女病。

荠菜和墨鱼可当做粮食，能够解决各种不幸的疾病。把荠菜晒干或是把墨鱼骨晒干备用，都是家庭中的良药。

葱能强身健体，治感冒也有效

葱有40种以上的医疗作用。用于治疗感冒，能温暖身体，使之自然发汗，具有一晚上就能痊愈的效力。葱也是人们熟悉的、历史悠久的佐食蔬菜，假如没有葱，素烧也好，茶泡饭也好，都会走了味儿，荞麦面条的那股怪味也不会使人喜欢。因此，葱是我们生活中不可缺少的。若从药效方面看，葱所含维生素 B_1 和维生素C等很多，生食能刺激神经，有助于肠胃消化，能去掉各种肉、鱼食品的腥膻味，也可用于像荞麦那样有怪味的各种食品。

古代的印度，人们把葱作为有强壮身体作用的蔬菜来食用。但佛门认为，像葱这样有辛辣味的蔬菜，具有很强的刺激性欲的作用，会妨碍修行，因而被释迦禁用。然而对佛教医学却是一个例外。为治疗疾病，僧医频繁地灵活使用葱类植物为药，因为以葱作药来使用，效果确实明显。

○治疗感冒时，取1段葱白碾碎，取汁满1小杯，分几次饮用，会有特效。或者，取1段葱白细细切碎，再稍微撒一点生姜末，用开水吞服。若加滚开的水加以搅拌，趁热连姜、葱一起服下，即刻便可见效。

葡萄治疗呼吸器官疾病

葡萄是对身体有好处的果实。我们往往仅因葡萄好吃才食用它，而不知葡萄有治疗感冒的作用。最初以葡萄作药用是因葡萄含有大量的葡萄糖，所以原样拿

来作药用。确实，仅仅生吃葡萄就可消除疲劳，使孱弱的身体健康起来。吃葡萄之所以感到甜，是因其中有葡萄糖的缘故。而葡萄中还含有果糖、肌醇、戊糖以及酒石酸、柠檬酸、苹果酸、维生素 B、C 等有效成分。

释迦的佛教医学称葡萄为“功臣”，因其有营养和治疗的两种作用，葡萄汁被广泛地用作药物。即使现代，在欧洲，一到了葡萄成熟的季节，葡萄疗法就盛行起来。据说其结果是，在四五周的时间内，一些人单吃葡萄就治好了感冒和气喘等呼吸系统疾患，对肾脏等疾病也有疗效。

○治疗感冒，多吃葡萄便会有效果。

带籽的葡萄对健康助益颇大

欧洲地方传闻光吃葡萄能治各种疑难杂症，如果连续吃葡萄三个月，就能治愈糖尿病、癌症、胃溃疡、肾硬化和高血压，葡萄的功效实在非常神奇。

葡萄中含有丰富的维生素 E、F、C、B、P，吃葡萄连籽一块吃，更能将整个营养吃下肚，葡萄籽称得上是各种营养成分的精华，这些维生素能有效治疗贫血、阳痿、皮肤障碍、神经痛诸症。

在法国及西班牙等地，葡萄并不局限用来造酒，一些修道院都把葡萄籽压榨提炼油脂，用来治疗各种疾病。这项偏方已经持续上千年之久了，这种葡萄籽提炼的油称为种子油，色泽近似白酒，味道挺不错的。

在中国，一般人仅仅以为葡萄中存在天然的维生素 E 和 F，常吃的话能预防成人病的产生，至于它的其他药效，就不敢断言罗！

所谓的多吃葡萄能预防成人病的产生，不外乎是指它能防止胆固醇的积存、肌肉的老化、皮肤的角质化，让全身细胞弃老返童，并且借助亚麻仁油酸来燃烧饱和的脂肪，对于预防发胖也深具功效。

有惊人解热效力的枣

枣是有着强身健体和镇静作用的果实。作为果物，我们对其了解得还很肤浅，不过用枣作民间药方治疗疾病从古代就开始了。在古代印度的多种药用液汁中，以及中国汉方的二十几种配方中，枣都是重要的一味药，特别是治疗糖尿病、咳嗽、胃痉挛、喉痛和解热，更是常用。

关于枣，还有这样的传说。佛教某教团的一位年轻僧人，恋着一位名叫秋娜南达的女尼，想寻找机会与女尼约会。一日，他们终于相会了，于是僧人找种种借口勾引她。然而女尼看穿了僧人的用心，以有病为由不答应。僧人便以希望她早日康复为借口要求去探望，得到女尼的许可。

“秋娜南达，你哪儿不舒服？”“关节很疼”。于是，僧人一边为女尼按摩一边又问：“不想要点什么吗？”“想吃一点干枣”。僧人立刻到外面拿了一点干枣，给了女尼。僧人因僧医的教授而知道枣子有解热和镇痛的效果，女尼也明白这些治疗作用。但是，女尼是假病，她打算让僧人戒除不应有的爱欲心，灭掉心中不良欲望，而求助于枣，告诫那僧人，心要如同干枣一样，故如此说。可惜那痴情的僧人却未必明白。

从另一方面讲，像那位年轻的僧人所知道的，枣确有解热的效力，释迦在佛教医学中便已实际运用了枣的这些特性。一到夏天就发芽，“枣”的名字大概得于此（日语中“枣”的发音“那次美”与日语“夏天的景象”读音相近。——编者注），这味中药中含有糖类、黏液质、苹果酸、酒石酸、盐等多种成分。

○作解热药，取枣肉 10 克、甘草 5 克为 1 日用量，加水 500～600 毫升，煎至半量，1 日分 3 次饮用。

用茄子治口腔炎

有这样一些民谚:“一富士、二鹰、三茄子”,“正月初一、初二梦见茄子”——都是令人高兴的事,“秋天出嫁请吃茄子”——秋天的茄子确有改善人的味觉的作用。而茄子又是我们熟悉的、与日常生活密切关系的蔬菜。

茄子原产印度,早在古代就被用于治疗破伤风、乳腺癌、痔疮、乳腺炎等疾病。对于口腔疾病也有疗效。尤其对口腔炎引起的口腔粘膜肿胀、糜烂,用茄蒂治疗,效果最好。

茄子作药用时,因茎和果实含有大量维生素,还含有维生素 A、B_1、B_2 和丰富的矿物质,所以具有多种疗效。

○治疗口腔炎,以茄蒂五六个加水 400 毫升,煎至半量,用煎汁漱口,可以很快治愈。

柿子治疗贫血

柿子是治疗贫血症的好食物,经常食用可治好贫血症。

柿子有利于消化吸收,它以含有丰富的肝糖为特征,并含有造血所不可缺少的铁,还含有较多的锰和碘等矿物质。维生素 A、B 也是贫血病人必不可少的营养成分,而柿子则还具有丰富的维生素 A、B、C 等,不仅对贫血病人,而且对恢复期的病人,以及像有盗汗症状的病人,都有效果,只要持续吃上两三天,就会有疗效。

柿子不仅作药有效,从营养方面讲,特别是从整体营养结构形式上讲,它甚至与被誉为“海中牛乳”的贝类和鲍鱼同处于最高地位。喜好食用柿子的法国人曾有一口气吃下两打(一打 12 个——译者注)柿子的记录,但这还不算稀奇,据传德国的“铁血宰相”俾斯麦,曾经一气吃了 175 个柿子。这些直到现在仍作佳话流

传。日本人很早就熟悉贝类，从古代就盛行食用贝类，这从“贝冢”（日本考古发掘的古墓群——译者注）出土的相当数量的贝壳的事实中就可以断定。

佛家也允许以鱼贝类作药用。有一位叫舍利弗的僧侣，身体瘦弱多病，僧医给他服用贝类熬的汤，疗效甚佳。

○治疗贫血病，普通的方法是将柿子生吃，持续吃一段时间即见效。但有时偶尔会出现中毒，这就需注意食用的时节和方法。

柿子治疗鼻粘膜炎有特效

柿子是从古代起就已被人们所认识的果药之一。特别是干柿，无论是对由感冒引起的打喷嚏、流鼻涕的急性鼻炎，还是慢性鼻粘膜炎，都有特效。柿子对治感冒之所以会有效，分析起来，主要是葡萄糖、果糖、甘露醇、单宁酸、果胶、酯、胡萝卜素等成分在起作用。

柿子，在古代印度的释迦时代就已成为药物，用于日常生活的各个方面。随着岁月的流逝，人们经过亲身的体验，加之一代又一代人的检验证明，其效果显著。直到现在，柿子仍然继续作为果药之一而存在。据传说，曾经发生过这样一件趣事：一位已过了壮年期的中年男子，他不再能保持与女友的正常性关系，他的女友却年轻而且有着像柿子一样隆起的乳房。他大概因对女友的嫉妒而夜夜不能安寝，最后终于自杀了。柿子，特别是果实，已成为我们熟悉的食物，也是与我们关系密切的药物。

○治疗慢性鼻炎（鼻粘膜炎），用同等分量的干柿和糙米煮粥，每日食之即可见效。

治疗膀胱炎，干柿有特效

如果我们相信柿子同主食一样，是“生命的水果”，那它的地位肯定会重要起来。柿子里含有大量的维生素 C、单宁酸、涩酸、乙酰胆碱等有效成分，具有多种消炎作用。当患感冒等病引起发烧时，生食柿子可降低体温。不过柿子因含有单宁酸，所以吃得过多会引起便秘。**柿子对解除酒精中毒有显著的效力，当饮酒过多而陷于烂醉、宿醉时，生吃柿子可以很快醒酒。不仅是新鲜柿子，干柿也有同等作用。**

释迦佛教教团的僧侣们出外旅行时，总是随身携带干柿。干柿可以止渴、利尿，当他们被毒虫或野蜂刺伤，被蛇咬伤，或皮肤划破出血时，将干柿在口中仔细咀嚼后，敷贴于患部，能很快治愈，可作为急救药用。

○治疗膀胱炎时，取干柿五六个，加 4 克黑芝麻，再加水 300～400 毫升，煎至半量，1 日分 3 次饮用，即可见效。另外，取干柿 1 个，灯芯草（中药店有售）20 克，加水煎煮，饮用其汁，也有效。特别是对排尿时疼痛、有烧灼感的妇女，更有疗效。

桑叶对各种疑难杂症有疗效

养蚕用的桑叶对人类的各种疑难杂症皆有效果。幼年时因过激烈的竞争所产生的压力，到了成年后会演变成中气不足、阳痿等疾病。千万不可置之不理。把桑叶制成茶叶饮用亦可。山里有许多野生的桑树。把桑叶连枝采下晒干，切成片后，以平底锅调理。

常吃桑叶能软化血管，三个月后即可感到勃起能力有了起色。这是因为它帮助体内血液达到充分循环的原因所致。在采摘野生的桑叶时，有一种和桑很类似的野生植物——蛇麻草也可同时采下。

因为蛇麻草有刺激荷尔蒙的效果，和桑叶配合使用更是相得益彰。如果不方

便上山采桑，不妨到种有桑树的农家去买一些桑叶、桑枝、桑葚等。

如果是以强身为目的，除了饮用桑茶外，把成熟的桑葚拿去腌酒食用亦很好。温度如在三十度以上时，只需腌渍一月左右即能饮用。不过，因人而异，并不只是桑葚才能食用，整株的桑，包括根都能使用。它有恢复短期性性能力的作用。

桑树根、树皮都有疗效。当然不仅有回春效果，还能克服轻微的中风，据说它也是半身不遂的妙药。

我国古代的皇帝们都把吃桑叶的蚕粪，当做是强精不老的秘方。由此观之，人类和桑叶间的关系是密不可分的。

桑葚可以生吃、也可做酒和果酱。桑叶还有另外一种用法，就是把桑叶和芝麻油调和后，涂在头皮上，据说可以防止秃头。

南瓜有补血作用

冬至之后常食南瓜不易患中风病，并可预防感冒。

南瓜中含有丰富的维生素 A、B_1、C。在过去，一到冬天就蔬菜不足，南瓜作为严冬的补偿食物，是最好的蔬菜。冬至后吃南瓜，能充分吸收其中的矿物质和维生素，改善血液循环，温暖身体，增强体力，增加对疾病的抵抗力。南瓜药用的部分有叶、花茎、蒂、果实、种子等。

○经常食用南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性，有美容作用。

○治疗贫血病，可用普通烹调方法食之，因其铁的成分很多，可以达到补血目的。

南瓜预防脑中风

很久以前就流传着这样的说法：一过冬至就吃南瓜，可以不患中风病。这表明

南瓜具有预防脑溢血等症的效能。

南瓜子里含有34%的脂肪油，其主要成分为亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，都是些良质油脂，有降低血压的作用。南瓜子还对前列腺肥大有疗效。在中国，据说男子一过中年以后常食炒南瓜子，几乎可以杜绝前列腺肥大症。南瓜的别名又叫唐茄子，是由中国的佛教僧人带到日本来的，所以才这样命名。也有人说，汉字中南瓜读音为“卡波加”，是因为南瓜来自柬埔寨（在日语中，柬埔寨与南瓜的读音相近——译者注）。

南瓜之所以对高血压有特效，主要因为它含有很多维生素和矿物质，这些成分能强化血管，促进血液循环。除高血压外，维生素A还可治疗便秘和酒刺，并具有维护肝脏和肾脏的功能。

○治疗高血压，可炒南瓜子吃，1日用量以20～30克为限。

糙米强化自律神经

很早以来就有糙米是“活米”、白米是“死米”的说法，而糙米确实具有极好的效能。经常吃糙米可使胃肠变得强健，大便通畅，耐力增强，保持营养的平衡，能治疗和防止自律神经病。

现在自然食物又特别受到重视，糙米与白米相比，其营养价值又需重新估价。我们清楚地知道，稻米的营养成分主要是胚芽和糖质，但是，当稻米被加工到精白的程度时，它的一些重要的营养成分便会严重损失。当日本人知道可把稻米加工成精米后，便停止吃糙米而改吃白米，得到的结果则是各种疾病上身和健康受损的痛苦。吃白米过了度，会生出胃肠病和高血压等疾病。

若论食米过度，佛祖释迦也早有禁戒。为了维护僧人们的健康，禁止规定时间外的饮食，这样便不至于发生过食现象。而对于制作方法、烹调方法以及吃饭的时间，都有详细的规定，这是对需要经受长期严格修行、常食稻米的僧人们的关怀。直到现在，禅寺里仍严守这些规定。粗食使那些修行僧们精力充沛、旺盛。

糙米营养价值高，主要在于胚芽。胚芽含有丰富的碳水化合物、脂肪类、蛋白

质、维生素 A、B_1、B_2、B_6、B_{12}、E、尼古丁酸(维生素 B 复合体之一)和泛酸(维生素 B 的复合体之一)等。

○常食用营养完全的糙米,能使细胞机能正常,内分泌始终维持平衡,也可以治疗神经过敏。另外,还有活跃消化功能、增强体力、强化自律神经的作用。

吃糙米饭可改善便秘

改吃掺糙米、胚芽米的杂粮饭及富含纤维素的牛蒡,可缓解便秘症状;食用红豆煮海带也有效。

有许多人长年都受便秘所困扰,甚至试尽了各种旁人推荐的偏方,每一种偏方都只是起初有效,过一阵子又会回复到老样子。但如果能改食糙米饭,便秘患者几乎都在 3 天内就能够顺利排便了,而且从此以后大便也能一直正常。不仅如此,在治好便秘的同时,不正常的血压和肩膀酸痛的现象也都有所减轻,心脏功能也得以改善。此外,改吃糙米以后,只需少量的饮食就能获充分的营养,因此对减肥也有好处。

只要记得在前一天晚上将糙米浸泡在水里,就能煮出好吃的糙米,尤其在煮好的糙米饭上撒一些芝麻盐,令口感更好。

在糙米内掺入红豆、玉米、白米、小麦、薏米、海带(长约 1 厘米)等,就成了富含植物纤维的健康杂粮饭。因黑芝麻中含有大量优质蛋白质和矿物质,因此若在煮好的杂粮饭上撒大量的芝麻后食用,不但能有效消除便秘,对肠胃也相当有益。另外,多吃富含纤维素的牛蒡,也能治疗便秘现象。将 30 克红豆和 20 克海带一起炖煮后食用,也具有效果。

长期便秘的人,无可避免地或多或少都会服用便秘药,但是吃药很容易产生依赖性,因此最好还是不要吃药。因为人体的自然法则并不是吃了以后再排泄,而是先排泄然后才能进食,因此别忘了享受美食的同时,也要注意养成正常排便的习惯,如果吃多少都排泄不出来,就好像水管被堵住一样,明知如此,却还要从上头硬塞东西下来,后果当然不堪设想。

蒲公英能治疗女性的便秘

蒲公英是万能的家庭良药。不过，使用时最好是挑还没开花的蒲公英较佳。

增进胃肠蠕动、分泌胆汁、治疗气喘、便秘、痔疮、解热等等，真有数不尽的功用，使用时，只需将整株蒲公英煎汤饮用即可。

常吃青菜能确保全家健康。不过，蒲公英要比西洋的蒲公英有效多了。前者的花较小，而且支撑花朵的花萼部分也紧紧地密合着。外缘没有弯曲。

蒲公英是春天的花，花朵随着春风摇、风情万种，很多国家是不准随便采蒲公英的。

胃溃疡患者将生的蒲公英叶拿来生嚼，微苦但药效很好。肝病等慢性疾病，饮用蒲公英草的煎汤能够收效。如果是吐黄色的胆汁时，请勿再饮用蒲公英汁。

初春，尚未开花的蒲公英当做青菜食用是再好不过了。一年中身体健康，不易生病。如果要治疗某些特定的疾病就要经常食用开过花的蒲公英。由于它没有特殊的味道，因此也很适合做生菜沙拉。水分太多的洋菜沙拉，反而会营养失调，因此导致便秘的女性也为数不少。

蒲公英有强力效果。不仅能治疗便秘，还有整肠作用，含有丰富的营养。

整株的蒲公英都能使用，没有丝毫的浪费。花要阴干后再使用。

慢性病患者应多吃五谷杂粮

正为自己罹患糖尿病、风湿痛、肝炎等其他慢性疾病而烦恼不已的人相信为数不少吧！他们无法和正常人一起吃饭，因为有些食物不适合他们。长期患病的人与他的家人都会受到干扰。但是顽固而我行我素的慢性病患者是绝对不能克服疾病的。

久治不愈时，不妨洗耳恭听一下古人是如何维护身体健康的。他们并非不喜欢白米饭，而是希望能够改善体质，所以他们都吃杂粮。

麦、薏仁、米、糯米、玉米、粟等掺杂一起煮食。更理想的方式是再加入大豆、小豆。原则上来讲，是以五谷为主，再视情况加减其他杂粮。

不必使用特殊的烹饪器具。要买新锅子的主妇需要注意自己花费不必要的金钱。所谓的“五谷”，如果正好手头上缺少糙米时，可以选择白米代替。

吃五谷饭可预防许多的成人病，也不会使儿童愈长愈胖。事实上，治疗疾病最好不要靠药物，而以自然的食物疗法最为恰当。

饭后再来杯日本人不可或缺的茶。现在不论是在公家机关或是私人公司，喝茶的习惯变得很普遍。茶除了可当做日常的饮料外，亦有治疗疾病的功能。

糖尿病患应喝连钱草茶；患了风湿症的人则喝枸杞茶；肝脏不好的人喝枇杷茶。而适合三种病饮用的茶则为莘仁茶。尽可能自己采集原料来冲泡，没有办法再到店里购买。

每天至少吃两餐杂粮米便可减肥

食用白米饭后，仍然会想吃其他食物，所以无法达到减肥的效果。

只要每天食用杂粮米，就能有效达到减肥的效果。其实，这是因为杂粮米的营养全面，并且不需要再配合食用菜肴。在杂粮米上撒黑芝麻食用也很好。

刚开始食用杂粮米时，可能一下子感觉不出其功效，但两三个月后你就会感觉到体重减轻了。但在这段时间，你必须养成一天吃两餐的习惯，并且不吃零食。持之以恒，你会发觉困扰你多年的疾病都能不药而愈了。至于体重减轻，不过是一项附加的好处罢了。

想要减肥者，还必须注意的一点就是吃饭要充分咀嚼，一口饭嚼 50 次左右，也可以先喝几口豆腐汤再吃饭。由于细嚼慢咽很容易有饱足感，因此就算不刻意吃八分饱的量，身体也不会再有饥饿的感觉，也不会想再吃点心、肉类、果汁等。吃杂粮米就能获得足够的营养，所以请尽情享用杂粮米，让自己变得更窈窕、美丽。

黑豆具有解毒作用，可使腹痛立即止住

从很早的时候起，“食黑豆”就成为人们乐为称道的事。在过年的菜肴中不可缺少的黑豆，的确具有我们所意想不到的药效。黑豆不仅有净化血液的功能，而且它最大的特性是对任何东西都具有极强的解毒能力，这在大豆类的食物中是首屈一指的。

吃大豆对于我们来说是件极平常的事。从营养学的角度来看，大豆是一种理想的食物；从医药学的角度来看，大豆的药用价值也很高。这是因为，大豆含有很多优质的植物性蛋白、无机质、维生素等等。

据说，释迦在一次传教旅行的终点突然腹痛起来。他的供奉侍僧叫阿难，以前每逢释迦腹痛时，阿难都煮豆粥给他吃，那样可以把病治好。这次，阿难化缘得来了一些黑豆，煮成粥进奉给释迦。没过多久，释迦的腹痛消除，恢复了正常。从这个事例判断，在久远的古代，黑豆就是佛教医学中极其重要的药物之一。

○治疗腹痛，用黑豆 1 小把（约 50 克，平均 150 粒左右）加 1 玻璃杯水，煎至半量后饮服，即可见效。

佛典中叙述黑豆治气喘的效果

黑豆有着奇异的功效，治疗咳嗽效果很好。在正月的节日菜肴里，在餐桌上必定有煮黑豆——人们早已知道黑豆是富有营养价值的药食。黑豆的成分相当好，仅就氨基酸来看，它含有很多人体内所欠缺的杜松子酒素和色氨酸，还有龙须菜酸、谷氨酸等对新陈代谢起重要作用的养分，以及像尿素酶一类的酵素。黑豆不仅是治疗气喘的妙药，它还能净化血液，使肾脏、肝脏更强健。

释迦把黑豆做成药粥治疗感冒，还治疗腹痛和食物中毒，看来把黑豆作为医疗

食品确能使它发挥重大效力。在佛教的《金光明最胜王经》里，也叙述了黑豆用作治疗药的效能。黑豆因其营养价值高而被称为“田中肉”，用于寺院素菜的制作，用它做的食品是黑豆豆腐。

○治疗气喘时，用黑豆 20 克作为 1 日用量，加水 500～600 毫升，煎至半量，每日分 3 次服用。另外，用比黑豆多 4 倍的水煎汁，再加黑砂糖，使之有点甜味，像喝茶那样饮用，对治疗气喘也十分有效。

小豆有通大便的效力

有习惯性便秘的人只要常食小豆，既可利尿，又可使大便通畅。女性常因体弱而便秘——人们常这样说，但大便怎么动不动就积住了呢？大便通畅是自律神经控制的结果。容易便秘者，一开始就心里想着“出来吧，出来吧！”但大便就硬是出不来。因此，假如对通过药物来改善自律神经的机能还有怀疑的话，那就只有靠食物来使大便通畅了。尽管小豆的这个作用也有限，所幸它是妇人们喜好的食品。小豆对妇女来说，真是一种价廉物美的药食；不用说，对男人也合适。所以最好常食小豆。

小豆含有较多的维生素 B_1、B_2，特别是小豆的外皮，具有通大便的作用，很早以来，人们不仅食用它，而且也拿它来治病。释迦就把小豆当作医疗食品，遇到感冒或腹痛时，即用它来治疗。据说，佛教教团的一个尼僧，得了头痛和晕眩病，又每每下腹疼痛，僧医用酸粥治疗，热度怎么也降不下来，而且痛也止不住。于是，僧医便煮小豆粥给她吃，以通肠利便，很快烧就退了。小豆堪称是正宗的药物。

即使到现在，用小豆为馅做饼的仍然很多。光吃饼容易便秘，而加上小豆则可使大便通畅。

○治疗便秘时，将小豆煮熟，不加糖和盐，把它当作一般主食来吃，有助于大便畅通。

肾脏病人的救星——小豆粥

小豆中含有大量的维生素 B_1、B_2，有利尿作用。当人们因患肾脏病而出现浮肿时，把小豆当作主食食用，二三日便可使小便通畅，消除浮肿。释迦的佛教医学也将小豆作为药品，用于各种病症的治疗。

佛教教团中的一位僧人，因肾脏病而浮肿，步行困难不能出外化缘。释迦前去看望这位病僧，教他用小豆熬稀粥食用。病僧立刻采用了这种疗法，没过几天便消除了浮肿。后来，他坚持治疗下去，不久便治好了肾病。

小豆在日常生活中与我们关系紧密，甘纳豆（一种甜豆——译者注）和年糕。小豆汤都是用小豆做的。在节日庆贺宴的饮食中，常将小豆放入米中做成“赤饭”。这种风俗习惯一直保留到现在。这种做法显示了人们的智慧——用小豆来补充大米中欠缺的维生素，预防营养不良症。

○治疗肾脏病（慢性肾炎），可煮小豆当主食吃，不要加砂糖，稍加一点盐。煮小豆的汁也不要丢掉，可当热茶饮用。

吃生苹果可以止住腹痛

“脸蛋像苹果一样嫣红的姑娘”——假如这样说确实表示健康的话，那么这句话也说明了苹果对人的健康所起的良好作用。

苹果能调整胃肠功能，在急性肠炎和便秘时生吃，往往有特效。苹果含有柠檬酸，它能消除疲劳，促进消化，活跃肝脏功能，加速新陈代谢。

含有多种有效成分的苹果在古代印度医学中曾被用作镇静剂，释迦的佛教医学也用100%浓度的苹果汁作药来治疗腹痛、下痢、咽喉痛等病症。

以前经常用苹果榨的汁给病人治病，现在仍然用苹果汁给恢复期的病人食用，

在医院和家庭中都是如此。

○治疗腹痛，取生苹果1个，最好连皮榨汁，然后饮用其汁，即可见效。

○若是因便秘引起的腹痛，生吃苹果也可以见效。

盐为佛门的常备泻药

盐是治疗便秘症的泻药。很早就有这种说法，要使大便通畅，用布包一点炒盐，放置在下腹上就可以了。

盐对于我们来说是一天也不可缺少的东西，又是十分重要的医药品，然而哪一个家庭都只是把盐作为调味料放在餐桌的一角，或者让它们无一例外地享受着被扔放在厨房角落的待遇。

在关岛，有个人名叫横井庄一，他远离人世孤独地生活着，当他被人发现后，听到人们问他想要什么时，第一句话便是“想要盐”。没有盐，人是无法生活的，正是因为这个原因，人的血液又称为“血盐”。

记载着药草和药石的中国古书，将盐列为重要的药物。释迦也把盐分成3种、5种或8种，指示弟子们将它作为常备药使用。

用盐治疗便秘是有效果的，厚生庄医院院长牛尾盛保博士，在所著书中写到：“治疗因便秘而痛苦的病人，试着将自然盐——赤穗的天然盐，溶于1玻璃杯水中，以不太咸为度，饮下后，不到3小小时，像水一样的粪便就泻下来了，干硬的大便也出来了，令人大喜。”（《盐·自然盐和化学盐》）

○治疗便秘，可将自然盐溶于水中，以不太咸为度，饮下即可见效。

一日一杯海带水可治痔疮

海带含有大量的维生素A、D，其独有的成分，是很多的海草碘，它能防止血液

酸化，是非常有利于健康的食品。另外，碘能使生理机能活跃、增强抵抗力，因而能消除疾病，促使病人早日恢复健康，对痔疮的治疗也有效果。

佛教寺院的素菜里，必定要用到海带，海带和芝麻，并为佛教徒的重要营养食品。冬天寒冷的时候，僧侣在佛堂冰冷的敷板上，长时间地打坐，痔病自然不会少，常食强碱性的海带等物即是由于这个缘故。

○治疗痔疮，每天早上饮 1 杯海带水。海带水的制作方法是：用海带二三片（均为明信片大小），加 1 普通玻璃杯水，熬一晚上，第二天早上海带的成分全部溶入水中，饮用这种海带水效果很好。

常食海带可防治高血压

患高血压的人只要经常吃海带，血压就会降下来。海带还有预防脑软化症和脑出血的效果。

这方面典型的例子是，在释迦佛教教团修行的僧人们，因为常食海带，所以几乎没人患高血压症；而新来的弟子中则常有高血压症的患者。这些患者几乎将人们所说的好办法都试验过了，但一直没有见效。于是僧医给他治疗，办法就是让他常食海带。不用说，没过多少日子，高血压便治愈了。

海带能使体内的血液和体液保持平衡，使体内净化，从而能够治疗高血压病症。海带里含有多量的维生素 A 和维生素 D，而钾和碘等成分的含量在食品中也是超群的。由于它是强碱性食品，因而还有防止血液酸化的效果。

○治疗高血压症时，将海带细细切碎，1 日用量为 40 克，再加水若干，炖好后饮用其水。若能每日坚持，必会见效。食用柔软的海带也会有很好的效果。另外，把海带和黑豆按普通的烹调方法制作后，经常食用，可强化血管，预防脑出血和脑软化症。

芹菜可毫无副作用的降血压

自古人就深信芹菜能净血。芹菜不仅能清洁血液，还能降低血压，虽然高血压是很难治疗的一种疾病，然而利用芹菜来食疗，一点副作用也没有。

高血压的种类很多，建议那些高血压患者，除了相信医师和借助药物之外，不妨试试芹菜，对您来说可真是一点损失也没有，利用芹菜来治疗高血压，尤以咯吱地咬食最具功效。

刚开始吃芹菜时，可以利用果汁机一次榨二根来喝，喝上一个星期后，自然发觉血压降低了，如此持续下去，就能化险为夷根治高血压了。

同时芹菜也有滋补壮阳功效，不分男女都能增强其生殖能力。

一般降低血压的化学药品多半会使男性易患阳痿，女性卵巢无力，喝芹菜汁则完全不起副作用，搅拌蜂蜜来喝效果亦佳。

要注意的是喝芹菜汁时，绝对不可加糖，它还可以治疗便秘、胃肠不消化、肚子肿胀所带的不快感，此外对于长年风湿病患来说，除了必须常吃芹菜外，以芹菜泥涂抹患部的双重治疗，一定可以治疗风湿酸痛。

专治阳痿、糖尿病、肾脏病的连钱草

可治糖尿病、肾脏病、阳痿的连钱草，又名马蹄草。阴干后煎服，有惊人的利尿效果。咖啡虽也有利尿的功能，但在排尿前，胃部即已受到侵害了。运气不好的话，还会因胰岛素的关系而引起胰脏癌。如果食用连钱草的话就不必担心这一点。但它虽没有副作用，不过也要有耐性地长期服用才好。

在我国，连钱草自古以来即被当做化解结石的药草使用。像茶一样每日饮用。生的连钱草叶油炸后食用亦非常美味。圆圆的叶片像个铜钱一样，满地生长。它

的蔓藤常常爬过篱笆，因此也有“垣通”之称。摘取适当的小段，移植到自家的庭院，不需多久它即能发挥生命力，逐渐茂盛起来。连钱草叶带有淡淡的薄荷香，揉一揉后，放在鼻子前闻一闻，可使昏沉的头脑为之一清。给小孩服用，可改善体质，夜尿等毛病。

洗澡时放一些连钱草，对皮肤病如痱子、湿疹、斑疹特别有效。薄荷的香味使人进入梦幻般的想象世界，难怪维也纳的音乐家们都酷爱连钱草澡。

据这些连钱草迷的说法，连钱草的热气能润喉，预防感冒。在亚洲各地，有很多地方都利用连钱草来治疗支气管炎（此时要用煎服）。总之，连钱草是一种药效广，又得手容易的良药。

虾夷五加是糖尿病的特效药

五加是百药之首，特别是人参、五加、虾夷五加最为人称道。

五加是长寿酒“五加皮酒”的原料，不过它不似人参来的有名。以前古人就把虾夷五加视为有用的药草来使用。除了有强精壮阳的效果之外，也是糖尿病、安定血压的特效药。在苏俄，五加亦被当做安定神经的药剂使用。

日本的北海道以及苏俄的西伯利亚一带都有繁殖。五加有提高劳动力、增进国力的功用。因为它有制造精子以及激发性欲的作用，因此有人说它是制造军队和劳动者之源。由此可见，五加和人参有相同的效力。

不过以治疗血压上，它们却有不同的作用，胡乱服用人参会使血压升高，而虾夷五加却能安定血压。

虾夷五加的第二个优点就是容易栽培。人参虽也适合在我国种植，但时间一久，土地会变得很贫瘠。虾夷五加就不会有这种问题。只要随便一栽，不需特别的照顾，它就能自己衍生下去。据说苏俄的太空人都将虾夷五加带上船去，以备急用。把虾夷五加过开水烫熟或做成虾夷五加饭皆很美味。有关虾夷五加一定要在寒带地区才能生长的传闻，完全没有根据。

把五加种在温暖的庭院中，可供夫妇取食，除了大人外，小孩亦适合食用。尤

其是患有自闭症的儿童和应考的考生们，不妨试试看。

眼光会看来更柔和，嘴唇也更有光泽。

糖尿病患者的“马的三原则”

糖尿病是各种严重疾病的导火线。也可以说是一种富贵病，目前患了糖尿病的人不胜其数。不论年纪大小，愈早治疗愈好。上门求医的病患常被告以：“这是一种终身疾病，不好根治。”等话。

唯一的解救之道就是要遵循“马的三原则”。即：像马一样常吃青草（绿色蔬菜）、像马一样跑步、像马一样的勤快。如果照着以上三个原则去做，保证可以治好糖尿病。

摄取蔬菜一定会有限度的，因此不如改喝果菜汁，满满一堆的青菜，浓缩成一杯的果菜汁，一天饮用一次。最好是在早餐前喝。

当然，除此之外，仍需摄食大量的青菜。吃多了蔬菜会想吃酸梅、醋等带有酸味的东西。吃了酸味的东西后又想再吃蔬菜，如此循环下去则是一种自然的健康法则。

接着再来进行跑步或散步。全心全意地投注在工作中，能使病况有转机。久缠不愈的糖尿病确实令人厌烦。如果想要绝地反攻，可试着采用断食疗法。

早上请继续饮用果菜汁。以一个星期为限，进行一次断食疗法，可帮助身体排除毒素。头脑也会清醒许多。血压异常、肝脏功能障碍、胃肠病等也都能获得解决。

断食的感觉是舒服的，而且亦无危险性。结束之后，应该先喝米汤、稀饭慢慢来恢复正常的饮食习惯。切实遵循“马的三原则”，不要半途而废。

糖尿病患者应吃豆腐

豆腐是我们极为熟悉的食品。它既是食品，又有非常好的药效，特别是治疗糖尿病，效果更佳。病人可以将豆腐和豆腐渣当主食来吃。豆腐中含有丰富的植物性蛋白，还含有钙、维生素 B_1、B_2 等，这些成分能分解糖分。

我们知道，以长寿村著称的日本岩手县的有芸，可以说是在日本以食豆腐而著称的村子，各家的餐桌上都摆着自制的豆腐。据说这个村里的姑娘做豆腐如果顶不上一个男人，就嫁不出去。他们那里的人每天摄取的以豆腐为主的大豆加工食品，数量比其他地方都多，这就是长寿村最突出的特征。豆腐最初曾是佛教的菜肴，这一点不大为人所知。僧侣的生活戒律十分严格，他们的饮食虽然简朴，长寿的人却很多。这恐怕要归功于他们很善于制作各种豆类食品，其中营养价值最高的当然是豆腐。豆腐含有大量的优良植物蛋白和容易消化的脂肪，具有净化血液的作用，能促进新陈代谢，常食可预防糖尿病。

○治疗糖尿病时，用普通的方法烹调豆腐，经常食用可以见效，而生吃则效果更好。

核桃能治疗动脉硬化

假若每天吃 3 个核桃，人需要的脂肪仅靠核桃就能满足。这样说是因为核桃含有大量的优质蛋白和脂肪、亚麻仁油酸，能使血中胆固醇数量保持正常。总之，核桃具有治疗和预防动脉硬化、防止血管老化的作用。

常食核桃能使身体健壮起来。这是因为，亚麻仁油酸能保证人体新陈代谢的平衡，净化血液，活跃内脏机能，增强耐力。释迦清楚地了解核桃的效能，有一年闹饥荒，不少人因饥饿而痛苦，释迦教他们把核桃当作非常时期的食品食用，结果使

不少人得救。

以前，把核桃作为食品栽培的地方寺院很多，僧侣根据佛教医学知识，在营养和医药两方面对核桃加以利用。100 克核桃仁中有优良蛋白二三克，还含有维生素 B_1，抗糙皮病维生素（即维生素 B_2），卡路里含量很高，在种子果实中首屈一指。

○治疗动脉硬化症，每日坚持吃两三个核桃就可有效。

魔芋能碎体内之石

从前，食魔芋之风非常盛行，人们认为“魔芋能碎体内之石”，这是正确的。因为魔芋有溶解结石的作用，经常吃它便可以预防肾结石。根据古书记载，魔芋是由佛教徒从朝鲜带来的，当时它作为一种药物还显得非常珍贵。这种最初仅和佛教徒有缘的食品，后来由寺院素菜普及到了民间。从平安时代到镰仓时代，魔芋曾广泛用于寺院素菜，即使现在也是如此。每日食魔芋的僧侣们，几乎没有人得肾炎和肾结石症的。

○治疗慢性肾炎，按普通的烹调方法经常食用，可以很快把病治好。

魔芋的防病保健作用

魔芋这个名字对很多人来说大概很陌生，它是一种根茎植物，又叫葡苷聚糖。我国四川省种植面积很多。经过近十多年的研究，已将魔芋制成魔芋精粉。采用魔芋制成的食品已有几百种。并经研究证明它具有降脂降糖防癌通便等多种功用。魔芋含有葡苷聚糖，是一种高分子化合物，具有很强的吸水性，吸水后体积可膨胀 80～100 倍，食后不易被消化吸收。并能吸附胆固醇和胆汁酸，对降低血压减少心血管病发作有一定效用。魔芋还含有可溶性膳食纤维，这种纤维对抑制餐后血糖升高很有效，因而魔芋精粉及其制品都是糖尿病患者的理想降糖食品。应用

后可减轻胰岛负担。尤其令人注目和感兴趣的是它所含的凝胶，这种北胶在肠道中可以形成各种不同孔径的半透膜附着在肠道粘膜上形成一个防卫屏障，阻挡致癌物质的侵入，起到防癌的作用。因此魔芋具有多种防病保健功用，经常食用魔芋食品对身体大有好处。

想要整肠、制造精子、安定血压时，千万不要忘了蒟蒻的存在。它富有独特的黏性、良性纤维，使得它的功效奇佳。冬天的季节里，请多多煮食。

蒟蒻是从朝鲜传出来的食物，可取代海苔，当然它也具有强精保健的功能。

虽然市面也可买到蒟蒻，不过要当药使用时，最好是自己动手制作较佳。蒟蒻在超级市场或乡下的种药人家里皆可买到。把它切碎煮汤，加入一些竹灰，可添加色彩。

如想造精，强精则只能以此法煮食。如果添加荞麦壳灰，蒟蒻即会变成淡紫色，这对安定血压、净血较有作用。至于整肠则任何一种烹调法皆可治疗。

灰会凝固蒟蒻，如再加入红辣椒、蚬，能够解决便秘的毛病。青海苔可治胃病。掌握上述这几个原则，根据个人需要，在家自制蒟蒻，事半功倍。

因为没有添加化学凝固剂、防腐剂，可安心食用。蒟蒻有“陆上的河豚”之称，可见其味之美，不过掺杂太多食物生吃，反而会致病。

自制的蒟蒻食用后能调整身体状况。因为它也含有大量的酵素，所以它能预防癌症。不过，最主要的功能就是蒟蒻有去除肠内渣滓的作用。

吃荞麦粉，可以忍受最苦的修行

荞麦能治便秘，对高血压病人也有好处。荞麦含有一种叫“芦丁”的成分，它是维生素的一种，称为维生素 P。维生素 P 有强化血管壁从而预防脑溢血的功能。

佛道修行的行者，带着荞麦粉躲进深山，长期在山道上跋涉，忍受瀑布的冲荡，经受这样严酷的修行而毫无倦意，并能坚持不懈。这里除了精神的力量而外，支撑他们身体的一个重要原因就是——食荞麦粉。

荞麦粉里含有植物性粗蛋白质，还含有很多维生素 B_1、B_2、D 等，能使身体保

持活力。食荞麦粉不要用热水，用水调溶后也不要加热，其营养成分能够全部很好地消化吸收。患轻度神经官能症和不眠症的人只要像那位行者那样连续吃上两三天荞麦粉，就可以减轻病症。

○治疗高血压时，把一些荞麦粉制成略稀一些的清粉糊吃下。注意：不要调成浓糊状，那样容易引起便秘。

常食芝麻可降低胆固醇

芝麻简直有着不可思议的药效。

芝麻不同于奶油、黄油、奶酪等动物脂肪，它可以溶解血管里的胆固醇，从而预防动脉硬化。芝麻的优点在于它的优质脂肪油、特别是亚麻仁油酸成分，经常吃它，会给高血压病患者解除病症。而且，由于它能溶解沉淀于血管壁上的胆固醇，所以对高血压症还有预防作用。

释迦也用芝麻制成药粥治疗感冒，并教导修行僧们说："假如常食芝麻，即可增强体力。"——芝麻不愧为治疗诸病的灵丹妙药。下面举一个有趣的例子：

潜入海中采捉鲍鱼和蝾螺的潜海女，憋着长气深潜到海底，承受着水的高压，这是很伤身体的重体力劳动。潜海女们在冰冷的海水中浸泡，心脏在憋气的状态下急剧跳动，血压必然很高。然而，伊势志摩的潜海女平均寿命在 70 岁（而其他地区潜海女的平均寿命为 53 岁），一些超过 80 岁的健康者现在潜海精力依然健旺。这里的潜海女，其长寿并且健康的秘密在于多吃芝麻。她们和其他地区的潜海女不同，把捕获的具有动物性蛋白质的鱼、贝等物卖出，换来芝麻，并注意每日菜肴中都要吃一些芝麻。这样一来，她们即使从事这项艰苦的工作也能够长寿。

○治疗高血压，按普通的方法经常吃芝麻即可达到目的。

莲藕可很快治好支气管炎

佛教的象征——莲，其地下茎称莲藕。这是我们比较熟悉的食品，在蔬菜商店可以买到。莲藕有着不可思议的药效，对肺结核、支气管炎等有较好的效果。释迦的弟子们用莲藕作药治病的事例很多。如长老舍利弗身体虚弱，患了肺结核病，经常因发烧而卧床休息。佛典里举出治疗感冒的35例中，有15例是治舍利弗病的。释迦和僧医们对这位身体病弱的长老十分担心，试用了各种治疗方法，最有效的是用莲藕进行的治疗。舍利弗的友人们告诫舍利弗，让他一发病就在莲池边行走，并让友人们采新鲜的莲藕给他吃，舍利弗也就依靠食莲藕而一天天恢复了健康。

莲藕中含有很多的维生素C，还有维生素B_1、B_2以及钙、钠、磷等无机质和蛋白质等有效成分。

○治疗支气管炎时，将莲藕的节剁碎，压取其汁，1次饮1小酒杯，可以止咳并使病体早日康复。

莲藕治好释迦高徒舍利弗的肺结核

莲藕有着广泛的药效，它除含有蛋白质、糖质、维生素B_1、B_2、C外，还含有钠、钙、铁等无机质，特别是含有大量的磷，它可以增强血管的弹性，促进血液循环。莲藕还能补充植物性粗蛋白，增加身体抗病力，恢复健康，因而能医治肺结核等疾病。

释迦的高徒舍利弗患了肺结核，正当发烧痛苦之时，亲友目犍连来看望他，并询问以前发烧时曾吃过什么药，舍利弗告诉他是莲藕。于是，目犍连带着舍利弗所说的新鲜莲藕回来。食藕后不久，舍利弗的体温就恢复了正常。释迦的弟子们经常把莲藕作为药用根菜。以释迦为首，教团的僧医们也用莲藕治疗各种疾病，效果

均好。

○治疗肺结核时，将莲藕剁碎，压取其汁，每日饭间饮两三酒杯即可见效。

藕具有镇静作用

莲，是佛教的象征，被尊为佛门之花。莲的原产地在印度，释迦把用莲根治病的方法称之为“藕疗法”。它可以被用于热性病初期以及其他各种疾病的治疗。这种用莲根治疗疾病的方法，被佛门视为医疗秘法之一。即使到了今天，它仍然作为一种重要的民间疗法而广泛流传和应用。例如，在日常生活中，我们会从老人们那里或多或少地学来一些比较简单的治病方法。譬如把藕磨碎服下，可以治疗咳嗽感冒，或者将轧出的藕汁滴入鼻中，以治疗慢性鼻炎等等。从某种意义上来说，这些疗法都是释迦留传给我们的佛教医学智慧的结晶。

莲的药用范围很广。它的种类有青莲、白莲、红莲及黄莲4种。青莲属于睡莲科植物；白莲及红莲生长于亚洲的热带和温带；黄莲则产于美洲。莲与人们的关系非常密切。荷叶与荷茎具有收敛作用，可以止血；莲子，自古以来就被人们当作可食物，而且与莲蓬一起，被用作治疗肾脏及胃肠疾病的药材。藕是古印度流传的滋补强壮品，佛教医学认为，藕的汁液百分之百地具有药用功效。

对症应用的藕疗法

下面具体介绍一下藕疗法的适应症及用法，这些方法都可以在家庭中使用。

○健忘症 取洁净藕皮干燥后轧成粉末状，将50克的白米煮成粥，放入25克的藕皮粉末，充分搅拌后服下。

○丹毒 将新鲜荷叶洗净捣碎，加盐调匀后贴敷于患部。

○眼部外伤 把藕洗净捣碎，用布包上，拧出汁液后用来点眼。

○**鼻衄** 将藕节洗净捣碎，拧出汁后滴入鼻中。

○**阴道出血** 治疗因子宫癌和子宫内膜炎所引起的阴道出血时，把莲子的壳和荆芥分别焙成灰，每次取5克左右，与米汤同服，有特效。

○**牙髓炎** 将荷叶焙成灰并研成粉末状后，涂于疼痛一侧的牙龈上。

○**咳嗽** 把藕节洗净捣碎后放入器皿中，再加入1玻璃杯砂糖水服下。

○**吐血** 吐血的患者需要绝对安静的环境。作为应急手段，将上发黑的藕节洗净捣碎，挤出1杯左右的汁喝下，可暂时起到止血的作用。

○**神经衰弱** 经常吃藕就能见效。

○**高血压、动脉硬化** 把藕洗净捣碎，挤出汁液后饮服。每日2次，每次1小杯。

○**止血** 取藕节四五个，洗净后连皮一起轧碎，用布包上挤出汁液，然后在汁液中加入少量的酱油饮服，有止血作用。

○**呕吐** 取5至8克的莲子，放入300毫升的水中煎煮，煎至锅里只剩下150毫升时，每天分3次服下。

○**十二指肠溃疡** 把藕节洗净捣碎后用布包上，挤出汁液，每次服1杯，常饮就可见效。此法也可以用于溃疡出血。

○**痔疮** 取干荷叶15克，生姜叶6克，加600毫升水煎煮，煎至锅里剩300毫升汁液，每日于饭后饮服。另外，取莲花的雄蕊1～3克，加入100毫升水煎至半量服用，对痔疮也有效。

○**急性肠黏膜炎** 把藕洗净捣碎，取2～3小杯的汁服用。

○**心脏内膜炎** 将藕洗净捣碎挤出汁每天喝1杯。

○**低血压** 将藕洗净捣碎挤出汁，每天喝1小杯，连续服用。

○**慢性鼻炎** 把藕节洗净捣碎，挤出汁后滴鼻，每次两三滴。

○**蓄脓症** 将藕去皮洗净后捣碎，取其汁滴鼻。1次1滴，每日2～3次，连续滴用即可见效。

○**扁桃体炎** 把藕捣碎，取汁1小杯服下，经常服用即可见效。

○**咽喉炎** 将藕捣碎后取汁，喝1小杯，即可有效。

○**妊娠呕吐** 取藕汁1小杯、捣碎的姜1小汤匙，加少量的盐。把这些放入茶碗中，再加100毫升的热水饮服。

○**带下症** 取莲子10克，加300毫升的水，煎至半量，每日分3次饮服。

○**百日咳** 藕节洗净捣碎后挤汁，每次让患儿喝1小杯，每日3次。可在汁里放入少量的砂糖。

○**酒醉不醒** 把藕洗净捣碎，取汁1～2杯饮服，可以醒酒。

○**烧伤** 荷叶焙成灰后研成粉末状，用香油调和，贴敷患处。

○**滋补强壮** 把莲子磨成细粉末，每天取10到28克；加入600毫升的水煎至半量，每日饮服。注意：连续服用方能见效。

盐能增强身体代谢功能

摄取食盐关键在于适量。

如果没有盐，人类就不能生存下去。

人之所以会生病，往往是由于体内新陈代谢异常，机体的代偿功能减退所致。而在新陈代谢及代偿功能中起关键作用的，是我们在日常饮食中所摄取的盐。食盐，可以将我们所吃下的食物进行分解，并且有促进排泄废物的作用。动物的血液里都含有盐分，这些盐分用于清洁血液，维持各部分组织的活动机能，如果机体本身不能正常摄取盐分，就会引起新陈代谢异常，继而引起血液酸性化，以至于出现各种疾病。透过上述现象很容易看出，食盐对于人类来说是多么重要了。另外，由于盐可以溶解粘附在血管壁上的有害物质，起着防止血管硬化的作用，因而它有助于延缓人体的衰老。

释迦深知盐所具有的这些特性，因而经常把盐当作一种药应用于医疗。当某个僧侣患了感冒，释迦就让他服用能使人发汗的赤盐（即经过加工的食盐）和白盐（未经加工的盐），用以治疗疾病。在佛教医学中，把盐分为海盐、赤盐、黑盐等近10个种类，并用于治疗各种疾病。

关于盐的药效，据古印度医书《查朗卡·桑其塔》记载：岩盐具有增进食欲、促进消化、补髓强身之功效，还有明目以及缓解胃部不适、胃酸过多等症状的作用，并可去除贪、嗔、痴三病素；煮沸的黑盐，以其质细、芬芳等特点而有助于提高食欲和

健胃，还能去痰；掺有岩盐的黑盐具有一定的刺激性，可助消化，解除疼痛。总之，所有的盐都有增进食欲、促进肠胃吸收功效的作用。下面就对可以治疗疾病的10种盐的名称及治疗方法做一番简单介绍。

盐是维持人体健康所不可缺少的东西，同时也是一种很重要的药物。不过，在现代社会的一般家庭中，盐大都只是作为调味品来使用。其实，盐的药用范围是很广泛的。例如，早晨起床之后喝1杯盐水，有助于缓解便秘；患了感冒，或因鼻塞而不适时，可以用热盐水洗鼻孔等等。

对症应用的盐疗法

○**刀伤** 将1小匙食盐放入杯中，加水充分搅拌后，用盐水冲洗伤口，有助于消毒、防止化脓，并可以使伤口早日愈合。

○**流行性腮腺炎** 用食盐水含漱即可。

○**体质虚弱** 把鱼骨（任何鱼都可以）用煎锅炒至褐色，制成粉（可用钵研细），加入芝麻盐，吃饭的时候撒上一些，可改善体质。

○**神经性疼痛与妇科病、风湿及皮肤病** 把装好盐的小布袋放入浴池中，然后洗浴。布袋中的盐逐渐溶解于水中，对以上诸症均有良好疗效。用粗盐也可以。

○**子宫内膜炎** 把盐炒热后，用布包上，贴在下腹部，可治疗慢性子宫内膜炎。

○**月经不调** 把芝麻盐磨碎，放入茶水中，从月经来潮前二三天开始饮用，每天喝5～6次。这种方法虽然简单，却具有明显的效果。

○**带下** 把炒好的盐倒入热水或温水中，晾凉后局部清洗。用少量的盐即可。

○**龋齿** 可用盐水或海水含漱。另外，盛1碗米饭，加入少量的盐，充分搅拌后，用纸包好，贴在疼痛一侧的面颊上，待干后取下，再换上新的。如此反复三四次，疼痛即可消失。

○**蓄脓症** 煎200毫升的浓茶，放至微温或稍凉时，再加入1小匙盐，搅拌溶解后，用这种盐茶清洗鼻腔。可使用一端带橡皮囊的玻璃吸管清洗鼻腔。

○**慢性鼻炎** 将盐水从鼻孔吸入，从口中吐出，以清洗鼻腔。用1%的盐水即

可。

○**结膜炎** 煎100毫升浓茶，只放1小匙食盐，用这种热茶水边洗边敷眼睛。重复多次便可见效。

○**夜尿症** 服用1克食盐，可以使小便次数减少。把盐用糯米纸等包好吞服亦可。

○**头痛** 在热茶水中加入少量的盐，等茶水凉了之后，用一端带橡皮囊的玻璃吸管吸茶水清洗鼻腔。

○**呕吐** 将炒好的盐用布包起来，放在胃脘部热敷；也可以在200毫升的水中加入1小匙食盐，每次饮服少许。在微温水中加少量盐饮用也有效。

○**痔疮** 治疗裂痔，可把1小匙食盐放入200毫升水中，充分搅拌后，早晨空腹时喝下。每天坚持服用，可收到通便的功效，使痔疮尽早痊愈。

○**胃痉挛** 喝大量的盐水，吐出胃内全部食物，然后禁食一整天，从第二天开始喝些米汤等容易消化的流食，即可缓解痉挛。

○**胃酸过多(烧心)** 把芝麻盐放入茶水中服用。

○**胃弛缓症** 将盐用煎锅炒好，趁热装入布袋中，放到胃脘部热敷，能起到改善胃部血液循环、促进消化功能的作用。

黄瓜治疗心脏病

从前，人们都相信黄瓜是像“合羽”(一种防雨防风衣——译者注)一样的好物品，因而在现代的寿司屋(日本一种快餐馆，卖用鱼、菜、醋、盐做成的饭卷等——译者注)里，用黄瓜夹芯做成的饭卷还叫“合羽”。黄瓜是一种美味的蔬菜，黄瓜汁可使皮肤柔嫩，能作“美颜水”，对女性大有好处。但是，一般人都不会知道，黄瓜对治疗心脏病有特效。

释迦知道黄瓜的这种效能，而且早就将它列为菜药之一。寺院药法还将它作为重要的药用蔬菜之一。

黄瓜一年到头都可以买到，但它毕竟是夏天的蔬菜。因为夏天的太阳光充分

地沐浴着自然生物，这样生长起来的黄瓜才有味道。但是药用时不必期待夏日的阳光，作治疗用的黄瓜，要在阴凉处阴干，然后用水煎煮，把煮汁当茶饮用。

○治疗心脏病时，将黄瓜的叶、茎、根阴干，然后煎煮当茶饮，用普通的茶碗，每天喝上五六次，其用量在开始时可淡一点，然后逐日慢慢地加浓。浓淡要根据自己的年龄、体力和身体状况综合考虑，根据自己的具体情况来煎煮。每个人都存在着体质、体力上的差距，所以，正确的用量，应根据当天的身体状况煎汁饮用。

黄瓜能治疗烧伤

当小孩被开水烫了，或被火烧伤时，用黄瓜榨汁紧急敷擦患部，当即便可有效，继续使用可彻底治愈。

十多年以前，黄瓜还属于只有夏季才有的蔬菜，直到最近，才能在一年中的任何时候都可以买到，而且还比较便宜。黄瓜的药效可以说是鲜为人知的，其实，佛教医学一直把它列为叶药之一，现在尼泊尔还称它为“脱拉菩萨”（音译），既可食用也可药用。

在民间，黄瓜还被当作和人关系密切的胃肠药、利尿药。

○治疗烧伤时，将黄瓜剁碎压汁，涂于患部，便可彻底治愈。当然，这只适合于对轻度小面积烧伤的应急处理，若是大面积深度烧伤，则必须请专门医生治疗。

苦瓜是胃病的特效药

苦瓜又名紫芝，是肠胃不佳、肝脏功能不好的人的特效药。对于消除暑热、强健身体有超群的效果。在南方料理中，苦瓜是一道不可或缺的菜，他们都是将苦瓜以油炒熟后食用。一般的青菜中，维生素 C 的含量并不如想象中的多。苦瓜大约 100 克中有 120 毫克的维生素 C，含量不可谓不惊人。

如何将这珍贵的天然维生素 C 好好保存，不予破坏地服食下去正是料理时最需留意的地方。炎夏季节的户外劳动与约会之前，请吃一点苦瓜，可以预防暑气所引起的各种疾病，以及治疗勃起不痊的毛病。

苦瓜中也含有维生素 E，独特的苦味和各种有用的物质在身体中流动，帮助人体渡过危险期。

一般的食物中很少带有苦味的。而这种苦味对胃、肝脏有很大的好处。同时，在中药上，它也被当做一种催情的春药。例如：在日本当做健胃强肝的药，在中国却是当做强精剂来使用的。

在欧洲，鸡尾酒中的子苦酒也和苦瓜有相同的效果。可以买到新鲜的苦瓜。

苦瓜和小黄瓜一样，表皮有着突起的疙瘩，有青白色和青黑色两种，如果要当做药用时，最好选择颜色较深的苦瓜，效果较佳。顺带一提的是，有三种提神的食物，即山羊的生肉片，海蛇料理与苦瓜。身体发热、蚊虫咬伤、扁桃腺发炎时，将苦瓜研成汁，涂于纱布上，贴于患部。不过，这是应急时的用法，平常时，仍是以食用法为佳。

用卷心菜汁治疗胃溃疡

卷心菜是蔬菜店里一年到头都有的蔬菜，可以说是蔬菜的代表。它对治疗胃肠病有着特别的效果，人们从卷心菜中提取维生素 C，制成胃肠药在市场上出售。

卷心菜能治疗胃黏膜的糜烂，还有防止胃肠溃疡的功能。因而，据说将卷心菜制成胃肠药十分盛行，饮卷心菜汁的人也日益增多。

卷心菜的成分有维生素 A、B_1、C、U、K、E，还含有钙、铁等物质和很多的氨基酸，其中维生素 U 抗溃疡的性能最好。

○治疗胃溃疡，可将卷心菜细切生食。或压取其汁每天饮用，其用量为每次 1 大汤匙。维生素 U 分子不稳定，怕高温，若蔫萎了或长时间加热，就得不到满意的效果了。

对胃癌有疗效的马铃薯汁

马铃薯俗称土豆，常食马铃薯，可增强体内的自然治愈力，这已成为防治胃癌的辅助疗法。马铃薯汁含有钙和遇热便会遭到破坏的大量的维生素 C，除此之外还含有维生素 A、B_2、K 等维生素群、氨基酸、铁等矿物质，是一种碱性食品。它不仅能治胃癌，还因含有酪氨酸酶而能增强心脏的机能，并可温暖身体；它还能促进眼的机能，有醒脑、降血压及排出体内过剩盐分等功能。

关于马铃薯名称，还有一段有趣的传说。据说马铃薯是经印度从加卡达拉传入日本长崎的。加卡达拉被误认为是爪哇岛，实际是荷兰语的音译地名，就是今天印度尼西亚的首都雅加达。日语中的马铃薯开始就叫“加卡达拉意姆”，后来就变成了今天的日语读音“加卡意姆”。现在日本人把马铃薯就读作这个音。

在印加时代，马铃薯是作为重要的粮食来栽培的，后来进攻印加帝国的斯巴达人传回了本国，并在欧洲各国广泛传播。

○治疗胃癌，将 5 个左右的马铃薯去皮去芽，剁碎后压取其汁，用布包者过滤，每天早饭前饮用，每次 150 克左右。

蒲公英能使肝脏功能活跃

蒲公英的主要成分是旋复花粉，它能促使胆汁分泌，增强肝脏功能，因而对肝脏病有疗效。此外，从胃肠病、消化不良、腹痛到强身健体、发汗、解热、消炎以至消除肿胀、头疮和疔疮，蒲公英都有药效。另外，饮用蒲公英的浸汁还有助于产妇乳汁的分泌。说起来，蒲公英几乎能治百病，特别对肝炎和黄疸，疗效更是显著。

一个年轻的修行僧得了一种怪癖病，每到秋天便吐胆汁，后来因寺中素菜里有蒲公英，经常吃它，便完全治好了这种怪病，身体也恢复了健康。广为药草研究家

所知的长盐本草园的长盐容伸氏，在其著作中写到："我的母亲在年轻时，患有吐胆汁的苦癖病，因后来常食蒲公英叶，病便完全治好了。"由这些事例可以判定，蒲公英虽是普通人随意践踏、随便抛弃的杂草，而不是贵重的药，但它却能治疗各种各样的疾病。

○治疗肝病时，取蒲公英全草 20 克为 1 日用量，加水 600 毫升，煎至半量，1 日分 3 次饮用。

蒲公英能治好黄疸病

蒲公英能治疗身体的异常病变，效能广泛。从前，印度王舍城的一位少年僧人得了黄疸病，腹部像孕妇那样鼓胀，大小便不通畅，也没有食欲，拼命地呕吐，显得十分痛苦。路过此地的释迦教团的僧医看到这种情形，便给他施行治疗。僧医的治疗方法，就是煎蒲公英汁给他喝。没过几天，少年僧人便完全恢复了健康。

蒲公英的小黄花，几乎在所有田野上都可以看到，它对人世间的许多疾病都有治疗作用，可惜人们对它并不太关心。蒲公英含有丰富的维生素和矿物质，其主要成分旋复花粉能使肝脏功能兴旺，佛教寺院的素菜里一般都加有蒲公英，它的叶、茎、根、花都能治病，可以说是健壮药草。

○治疗黄疸病时，取蒲公英全草，1 日量为 15 ~ 20 克，加水 600 毫升，煎至半量，1 日 3 次，饭前饮用。

蒲公英煎汁可解热

蒲公英是治疗百病的药草。无论什么样的城市，怎样小的空隙，只要有土和阳光，它就能生长、开花。若以花喻义，常说蒲公英是"告知幸福的花"呀，"接受神的启示之花"等等，实际和那种形象相反，它强有力的效能是不露于外表的。关于蒲

公英，还有这样一个有趣的故事：

以前，某武士骑马从高高的山崖上滑落下来，立即昏了过去。过一会儿他苏醒过来，心想可怜的马一定已经死去了。可当他环视四周后惊喜地发现，那马活蹦乱跳依然健壮，并贪婪地吃着附近盛开的蒲公英。动物有这样的本能，能从各种杂草中选出有解毒效力的蒲公英。这个善于保存自己的故事至今还在流传。

在印度，有人把蒲公英根烤焦了代替咖啡来饮用。佛教寺院的素菜也少不了蒲公英。

○作解热治疗，取蒲公英叶 7～10 克为 1 日用量，加水 500～600 毫升，煎至半量，饭前饮用即有疗效。

人参治疗低血压病

很早，朝鲜人参就被作为具有最上等疗效的药物，而普通食用人参也是具有很高营养价值的食根菜，治疗贫血和低血压很有效。日常生活中我们在店铺中所见到的，还有那种黄红色的食用人参。

食用人参不比萝卜和大头菜的水分少，除葡萄糖外，还含有大量的各种维生素，造血效果极佳。

释迦的佛教医学，将 5 种重要药物作为一切药的代表，称之为“五药”，人参就被选为其中之一。经常吃它，不知不觉间身体就会健康起来，体力增强而祛除百病，因而中国的中药方赋予它“有益无害”的极高评价。

人参的成分，除维生素 A、B_1、B_2、C、E 以及钙等之外，蔗糖和葡萄糖的含量也很多。维生素 A 在体内被吸收后变成被称之为胡萝卜素的营养素，它在人参中的含量很高，因而人参对治疗低血压、贫血症很有效。一般用法是：或者细细切碎，或者擦成细末，或者制取汁液，都较好，只是生食既不必要也不合适。因将人参煮食或用油炒食时，胡萝卜素的吸收率较高，效果较好。

○治疗低血压，可将人参切成碎末，榨取汁液，用布过滤后，以酒杯取一二杯，每餐饮一点，可有效。

○治疗眼睛疲乏，可将人参擦成碎末，榨取其汁，用酒杯取 1 杯，1 日分 3 回饮用，即可有效。

车前草治疗神经衰弱

车前草是一种在庭院里、道路旁大量生长的杂草，但在蔬菜不多的时代，人们常食它的嫩叶。它还是很重要的急救药草。

车前草中含有葡萄糖和脂肪油等，种子中含有琥珀酸、腺嘌呤、胆碱等成分。车前草的叶子中含有类黄酮、单宁酸、车前苷等有效成分，能治痢止泻，帮助胃肠消化，还含有能治疗神经衰弱和神经官能症的迄今尚不为人知的有效成分。当人受伤时，可把生叶细细搓揉后贴于伤口，能很快止血消痛。还有，若用车前草煎的汁漱口，对治疗口腔疾病有特效，如可治疗口腔炎、扁桃腺炎，消肿止痛。患肋膜炎胸腔积水时，据说也可以用它的煎汁治疗。另外，从心脏病到妇科病、头痛、关节炎、解热，车前草都有疗效，可称万能药草。这个药方原来是在寺院流传的药法，后来作为民间疗法保留下来。

○受伤或遭蜂蜇时，即擦上车前草汁，可作应急手段。

○治疗神经衰弱、神经官能症，采集完整的车前草，将之干燥，以 20 克作为 1 日用量，加水 600 毫升，煎至半量，分 3 次饮用，即有效。

另外，在胃肠不适、发烧痛苦之时，若没有其他更好的药，也可煎车前草治疗。

车前草治小儿气喘

车前草作为万能药是人所共知的。特别是对口腔疾病的治疗，比如小儿气喘和气喘性支气管炎等病，往往有奇效。车前草对止咳也有效。

车前草是几乎在任何地方都能大量生长的野草，叶子里含有类黄酮和单宁酸、

车前苷等有效成分，就是这些成分具有止咳功能。

车前草还有外伤止血、助消化、止泻等功能，并可作解热和急救药。

在以前，人们还曾吃它的嫩叶。可以说，车前草是药、食兼用的草中之宝。人们最近又发现，车前草对胃溃疡、十二指肠溃疡也有一定疗效。

在释迦的佛教医学中，也广泛利用车前草，僧侣在旅行途中或受外伤的时候都会用到它。

○用于止咳时，将车前草完整采集并阴干，1 日用量 10 克，加水 300 毫升，煎至半量，倒入容器中保存，每天分 3 次服用。

使食欲旺盛的紫苏煎汁

紫苏的叶子，单凭那清幽的香气就可增进食欲，而我们又有这样的饮食习惯：拌黄瓜或烧鱼时加进一点，用盐腌东西时也掺进一点。从古代起，民间医学就认识到它的作用，将紫苏叶制成粉末药用，可改善血液循环，据说其种子还有利尿的效果。关于紫苏的药效，还有这样的传说：在印度，某一年的初秋，热病（热性病包括猩红热、肺炎、伤寒病等症——译者著）流行。病人呕吐剧烈，引起严重的食欲不振，身体枯瘦，静脉像青蚕凸现在皮肤表面，痛苦不堪。眼见世间人们的苦难，释迦便教给他们治疗方法——服用紫苏的叶和果。结果很有效，服用过紫苏叶果的人们退了烧，食欲恢复，渐渐地恢复了元气。这是因为紫苏里含有丰富的维生素 A 和 C，大量的钙、铁、磷等矿物质，可以强化胃肠功能，从而增进食欲。

释迦的弟子们曾经流行过疥癣等皮肤病，释迦利用紫苏进行治疗，像盔甲一样顽固并且日益蔓延的皮肤病，没过多久就治好了。

○治疗脚癣时，可揉搓紫苏的叶子，将渗出的叶汁涂于患部，即可见效。

紫苏叶汁能消除精神恍惚

由于压力所引起的精神恍惚、神经衰弱等，都不宜以化学药品治疗。胡乱服用镇静剂只能暂时地抑制发作，不能根治，有百害而无一利。

因不自然的环境而引发的疾病，应该以自然的食品来治疗才属恰当。紫苏叶汁就是精神病的特效药。光吃紫苏不易下咽，如果和其他的蔬菜、水果混合服用是较为理想的方式。一次约使用十张叶子即可。

事实上，紫苏叶可作为小鱼干的配料，或是将叶晒干制成粉末再洒于其上。不论以什么样的烹调方式，只要每餐都有吃到紫苏就已达到目的了。

紫苏还可以放在腌梅中当做染料。青紫苏、红紫苏亦都具有镇定效果。

紫苏也能健胃整肠，促进食欲。受到精神衰弱威胁的人，家中应该常备一瓶紫苏酒，终年不断地饮用才好。

把紫苏叶和果实大量地放入烈酒中腌泡。三月的时候正是紫苏果成熟的时候，将其制成药酒，能够治疗贫血。洋葱的效果亦很卓著。

紫苏的硫化蒜味、二硫化丙醇的特殊味道可以治疗伴随精神衰弱而来的失眠症。将生紫苏切碎置于枕边，不仅能帮助入眠而且还可能做春梦呢！紫苏可强化神经、连带地亦有发挥强精壮阳的功用。此时不要兑水服用。当做副食，味道不错。

野生的川芎对癫痫、歇斯底里也有镇定作用，煎熬后饮用即可。掺有川芎所煮成的大锅菜也有药效。

属菊科的莴苣因为也能治病，所以很多人常将其制成生菜沙拉食用。

无花果治疗痔疮

食用无花果能调整肠道，使大便畅通。无花果有净化血液、除去污血的作用。

特别是无花果的叶和果实，可说是治疗痔疮的灵验的特效药。即使是痛彻心骨的痔瘘所导致的每日持续近40度的高烧，肛门周围肿胀，甚至排便引起神志昏迷等症，用无花果来进行治疗，都会收到实效。

无花果的果实里含有大量的葡萄糖、果糖等糖分，有柠檬酸、苹果酸、酢酸以及其他酸类，还含有蛋白质、维生素A、C和酵素，生吃有消除疲劳的效果。然而，特别有效的还是治痔疮。无花果里有一种叫做磷酸纤维糖的酵素，这种酵素有调整肠道功能的作用，能促使快速排便。佛教医学是把它作为药用果树的，用于治疗痔疮等多种疾病，无花果树被视为重要的智慧树、神圣树。

○治疗痔疮，可一天生吃三四个无花果。每天早晚，可用很多无花果树的树叶放入浴缸中洗浴。或者采很多的叶子，加水煎成黑色，再将煎汁倒在水盆里，加上热水，盆底垫上厚厚的毛巾，然后坐在上面。这种"腰汤"一天要洗上四五回方可见效。

可消痔、治疗白带的莲子

在中国的传统婚礼上，都会出现一道包有莲子馅的甜点。因为莲子能够治疗妇女病，帮助生产。莲的巢状物中，每一个洞中都会藏有一颗莲子，这也被当做多子多孙的象征，而在婚礼上以此祝贺新人。不过这只是牵强附会的说法，源于民间的传说而已。

不过，不仅是莲子馅才有功效，整株莲都有功用。将莲子煎后饮用，能够治疗恼人的白带以及其他女性不正常分泌物。

印度的闺房秘林中，有将莲花汁用来清洗女性生殖器官的说法，据说可以消除恶臭、散发香气，这和前面的说法不谋而合。月经不顺的症状也从此消失。

男性食用莲子也有强身的作用。到蔬菜摊中买一些莲藕、莲茎回家，榨出汁来饮用，可治因性交过度所引起的腰痛和疲劳。不只是榨汁，亦可用煮、炒等法料理，常吃可保身体健康。

虽说它是肾脏病的特效药，不过它也有强化性能的功用。对于病后患者、老人

以及产后的妇女都非常的合适。

它虽有补血的功能，但却不太容易消化。如果以下面所介绍的方法来调理就不必有这层顾虑了。

把从海带上所取出的淡咸水加上磨碎的莲子以及荞麦粉，混匀后制成麻薯，趁热时吃，不仅不必担心消化不良，而且药效非常卓著。

另一种变通的用法就是把莲切片，包在纱布里贴于痔疮患处。由于它具有通风性，成效不错。

喉咙不好的人请喝栀子花果液

扁桃腺发炎时，以栀子花果来治疗，很快就能恢复健康。相信每个人对这种带有浓馥花香又有观赏价值的栀子花已经耳熟能详了。栀子花果的外形就好似一个小型的橄榄球。将晒干的栀子花果约 20 个，放在装满水的水壶中煮。

以小火煮约一个小时，呈咖啡色时即可饮用。久治不愈的喉咙痛，在喝下栀子果汁的那一刹那有神奇的效果。

不过，严重的症状即使已经消失了，也不能掉以轻心，必须继续饮用栀子花果液。那么，即令再怎么难治的重病，也能慢慢治愈。

没有喝完的浓栀子花果液可换装到瓶中冷藏，需要时随时都可取用。不仅限于扁桃腺，喉咙感冒、口腔内有伤口、牙龈肿等也可一并治疗。这对喉咙不好的人来说，真是一大福音。扁桃腺是一种难缠的毛病，即使平常体壮如牛，可是一旦发作，全身就像是泄了气的皮球一样、软弱无力了。

染患了喉咙疾病会令人寝食难安。全身痛、发高烧以致引发其他并发症，运气差一点的话，还可能入侵到脑膜。在发现前兆时即需马上服用栀子花果液来抑制发作。

喉咙或嗓子干干哑哑的，全身慵懒、背脊发硬、烟酒失去了味道等，这都是扁桃腺将要发病的前兆。在这段时期如果控制好的话，就没有问题了。

在家种一株栀子花就很方便了，随时需要随时可取。不过如果不适合种植的

家庭也可依需要到中药店去购买。制成粉末或原株的栀子果皆能使用。

连钱草汁使小孩强壮

连钱草又名马蹄草，在山地、原野以至路旁自在地生长着，在神社、佛教寺院内，甚至在向阳的墙脚，都经常可以见到。这种药草含有苦味酊，胆碱、挥发油等有效成分，对促进新陈代谢具有较强的功能。

连钱草在中国古代医书——《本草纲目》上有记载。欧洲除把它用作强壮剂外，还用于黄疸、胆结石等症的治疗，是一种重要的民间草药。

连钱草的叶和茎有一种类似于薄荷的香气，这也是它被称为藤蔓薄荷的原因。它的日语汉字为“垣通”，意指能在墙脚间隙中生长，是能冲破墙脚茁壮成长的优良植物。在日本，小孩出生后第 102 天为“初食”，这是第一次给以饭食的祝膳遗风，在祝膳时所用的茶碗、器皿必定绘上连钱草的图案，取其精力旺盛之意——祝愿小孩养育得像它一样强壮。

连钱草是治疗小儿癫痫的药草，可作强壮剂和镇静剂用。用连钱草可以很容易地治愈神经衰弱、感冒等症，用它来止泻，效果也较好。

○治疗小儿腮腺炎，取叶、茎 6～10 克为 1 日用量，加水 300 毫升，煎至半量，分三四次服用。注意：这个剂量是以中学生为基准的，小学生剂量为此量的 1/2。总之，要按年龄大小和体力强弱作必要的增减。

鱼腥草可治疗腰痛

蕺草是一种奇异的药草，在日本，全国各地都可以见到，人们对它也比较熟悉。广岛原子弹爆炸以后，人们曾预计今后 20 年该地将会寸草不生。然而第二年，在一片烧焦的原野上就长出了茂盛的青草，这种青草有特殊的气味，它简直使全世界

的学者都大吃一惊。这种草就是蕺草。

蕺草具有吸收放射线、消除放射能的本领。就在蕺草长出后的第二年，其他的草木也纷纷破土发芽。不久，广岛的土地又重新变得绿茵茵的了。

这种倔强茁壮的草中含有甲基和三月桂酸甘油酯醛、癸酸甘油酯醛、癸酸等成分，特别是其中被称为三月桂酸甘油酯醛的物质，抑制细菌的能力相当强。

以前，贝原益轩写的一本叫《大和本草》的药书中，曾这样写道："称'十药'者，有十种药的效能也"。蕺草有十种药的效能，完全可以命名为"十药"。

两千年前，还是在古印度的释迦时代，蕺草便因其效力卓著而被用于各种疾病的治疗。

蕺草具有净化血液、强化毛细血管的功能，还有止血、利尿等作用。把它当作茶经常饮用，可使胃肠强健，对高血压、动脉硬化、脑溢血等有预防作用。

○治疗腰痛时，将蕺草阴干，1 日用量为 20 克，加水 600 毫升，煎至半量，1 日分 3 次饮用（蕺草在中药店、药局有售）。

紫苏酒对贫血和安定精神有效

紫苏原产印度，也有人说是产在中国、缅甸或者喜马拉雅山地区。这是一种很香的植物，叶子和果实可以食用，也可以入药。紫苏含有丰富的维生素 A、C，以及钙、铁、磷等，因此可以用作镇静剂和发汗剂；此外，还可以用它治疗感冒。作为佛教医学的植物药之一，释迦把紫苏的果实捣成粉末，用来给那些食欲不振和贫血的病僧进行治疗。佛教典籍上就有这类事例的记载。

○紫苏酒的制作方法：取青紫苏 200 克，用力把叶撕碎，泡在 1800 毫升白酒里。大约需要 3 个月才能炮制好。泡好之后，用布过滤一下就可以饮用了。紫苏酒泡得太浓会呛嗓子，因此要稀一点儿。一般说来，每次饮用的量以 1 ~ 2 小酒杯为适量，1 天喝 3 次。紫苏酒对治疗贫血及安定精神等均有疗效。

能消除疲劳、增进食欲的苹果酒

苹果是水果中最为人们所熟识的了，在日常的饮食之中也常常生吃，苹果的加工品果子酱和果汁之类也都是人们的常食之物。

苹果中含有苹果酸、柠檬酸、酒石酸等成分，苹果所特有的香味和所含成分，可以合成醋酸、戊基酯、香茅醇等等。

在古代印度医学中，用苹果当做治疗下痢或者皮肤病的药。另外，在佛教医学中，除把苹果作为治疗下痢等病的药用之外，也做成浆状的、有营养的一种浓缩果汁食用。苹果中除含有前面提到的苹果酸、柠檬成分之外，还含有大量的维生素A、B_1、B_2、C、钙、钠、磷、铁、碳、脂质、蛋白质等等，有健胃之功效，而且柠檬酸在人体内具有促进新陈代谢的作用，对于人体的强健很有好处。

苹果因含有上述有效药用成分，所以对于消除疲劳、增进食欲均能起到很大作用。

○苹果酒的制作方法：把带皮的苹果切成6～8块，将1公斤苹果泡入1800毫升的白酒里，大约经过6个月便可制成，过滤之后就可以饮用了。每次以喝2小酒杯为比较适度，1日3次，注意要在饭前喝。

常饮黑豆酒可以净化血液

大豆被称之为“田里的肉”，是营养价值很高的东西。在佛教医学中常把黑大豆入药用。常吃黑大豆可以净化血液，有增强体力、强化精力等功效。

黑大豆中含有大量的赖氨酸（氨基酸的一种），天门冬氨酸、谷氨酸含量也很丰富，因而它具有上述功效。另外，黑大豆也是治疗和预防高血压病的一种药物。

○黑大豆酒的制作方法：把360克黑大豆在火上炒过，除去皮，泡进1800毫升

的白酒中，用两三个月的时间便可泡好，过滤去除黑豆之后便可饮用。其用量，以每次约 2 小酒杯为适量，1 天 2 次，早晚饭前喝。

肠胃功能弱的人应喝点橙子酒

从很古老的年代起就开始用橙子作为过年的饰物，橙子原产地是喜马拉雅山脉。

橙子是适用于胃肠弱和容易感觉劳累的人的一种药物，有健胃作用。果皮中含有桔皮苷、精油等等，味很浓，果肉比较酸，含有柠檬酸、苹果酸和维生素 A、B、C 等有效药用成分。

○橙子酒的制作方法：把橙子用水洗干净，带皮切成 8 块，将约 1 公斤的橙块泡入 1800 毫升的白酒中。经过大约 3 个月后，用布进行过滤，去除橙块，就可以饮用了。每次喝 1 ~ 2 小酒杯为适量，每天喝 3 次，饭前服用，对胃弱和消除疲劳有效果。

预防中风的柚子酒

柚子肉比较酸，不太好吃，可是柚子皮却特别香，人们常常在烧菜的时候用到它。由于柚子中含有大量的柠檬酸和酒石酸，对消除疲劳和增进食欲很有效。在厚厚的柚子皮中，含有柑皮苷等有效药用成分，有提高毛细血管管壁强度的作用。因此，柚子皮可以用来防止中风之类的病症，具有很好的预防效果。

○柚子酒的制作方法：先用水把柚子洗干净，准备 4 个洗净的柚子，每个都用刀切成 4 块或者 8 块，泡入 1800 毫升的白酒之中，然后封好，放在阴凉处，3 个月后取出，滤去柚子，放在其他容器中保存起来。每次喝 1 ~ 2 小酒杯，每天服用 3 次。

香菇酒可以防止糖尿病和动脉硬化

香菇是低热量食品的代表，对肠胃器官不会增加负担。香菇中含有维生素 D 以及其他成分，有促进新陈代谢和帮助排泄体内陈旧废物的功效，对治疗糖尿病和肾脏病也有效果，而且还能防止动脉硬化。特别是其中含有的维生素 D，不仅对骨骼、牙齿有强固作用，而且具有使大脑和神经系统的活动正常化的功效，可以使人心态镇静，精神安宁。香菇酒还有“仙人酒”之称，可见其珍贵。

○香菇酒的制作方法：选 5 个大香菇和一些海带，泡在 1800 毫升的白酒里，过 3 个星期左右就可以喝了。每次以喝 1 ~ 2 小酒杯为比较适度，对调理血压和安定精神有效果。

对肾脏病有特效的金银花酒

金银花的叶子很耐寒，在冬季也不枯萎，所以别名“忍冬”。

金银花的叶子中所含成分有丹宁、碳等等，具有收敛、解毒和利尿等作用。在中药方中，还用于治疗皮肤病或者肿物之类的病症。另外，其叶、花、茎都可入药，有着广泛的效用，因而被称为“万病之药”，比较珍贵。尤其是对治疗肾脏病，更具有独特的疗效，这是金银花的重要药理作用之一。

○金银花酒的制作方法：把适量的金银花放入 1800 毫升白酒之中，大约过 1 个月，滤出花后便可饮用，每次以喝 1 ~ 2 小酒杯为度。

治疗食欲不振用姜酒最好

生姜是我们最常用的东西，由于有辣味，可以用作调味品。生姜最初产于印度，在古代印度的医学以及佛教医学典籍之中，生姜是被屡屡记载的植物药之一。特别是在佛教医学中，流传着一种用生姜做成的药粥。在释迦患感冒的时候，也喝这种姜粥来治病，而且十分见效。

姜酒有促进消化的功效，对治疗食欲不振也有效果，可以增进食欲。

○姜酒的制作方法：选好五六块生姜，洗净后切成片，泡进 1800 毫升的白酒里，大约过 1 星期左右就可以喝了，每次喝 1 ~2 小酒杯。

对高血压有特效的海带酒

海带与佛教的关系很密切，在佛家的膳食中，必然要用到海带。海带中含有大量的碘以及维生素 A。一般的食品中通常含碘很少，所以海带对于各种疾病的康复，具有相当重要的疗效。不仅如此，海带还可以用来做各种菜肴，也是属于人们日常必备的一种食物。

海带炮制的药酒，对治疗高血压很有效。制作海带酒，要选择海带的根部。

○海带酒的制作方法：把三四根海带根清洗干净之后，泡入 1800 毫升的白酒中，过上一个星期就能把碘浸泡出来。海带酒不仅对治疗高血压症有效，而且对治疗动脉硬化症也有效。每次以喝 1 ~2 小酒杯为适量。

梨酒有止咳解热的效果

梨是一种谁都知道的水果，但其药用价值却不一定谁都清楚。然而，在古代印度的医学中，梨却是被当作一种果药用的；在佛教医学里也将它作为药食之一，用于治疗某些疾病。

据古文献记载，梨树在日本的栽培是在很古老的持统天皇时代。持统天皇七年（公元 780 年）便有栽植梨树的记载。

现在，梨作为一种水果，除了直接生吃之外，还被加工成罐头、果汁和果酱等等。成熟的梨含有果糖、蔗糖、苹果酸、维生素 B、C 等，因此具有帮助消化和解热等功效。要是患了感冒，吃点梨有利于恢复健康。

梨酒在德国等国家比较盛行——作为药酒来饮，在日本却用得不太普遍。

梨酒除了能止咳解热之外，还有其他一些用途：患感冒的时候，可以多饮些梨酒。饮时在酒里加上冰糖或者蜂蜜，用热水兑成浓度适当的淡酒来喝。

○梨酒的制作方法：将 5 个带皮的梨（任何品种都可以）洗干净，每个切成 4 块，泡进 1800 毫升的白酒中。在梨泡化之前取出来，过滤之后饮用。

患痔疮和便秘的人要常喝无花果酒

很早以前，无花果的果实就被用作药食了。无花果对治疗痔疮有特别的疗效，而且它对治疗便秘也有特效，是很值得珍视的。无花果中含有维生素 A、C 以及大量的糖分等，因此，生吃无花果具有润肠作用，可以通便。

无花果酒也和鲜果一样具有药性，可以用来通便，对便秘和患有痔疮的人来说，它是一种难得的有效药物。无花果酒属于为数不多的有效药酒之一。

○无花果酒的制作方法：把七八个生果洗干净，然后泡入 1800 毫升的白酒之

中。注意，无花果是一种很容易溶化的果实，不能在酒里泡太长的时间，泡的时间长了就会溶化，因此，一般只能在酒里泡1星期左右，之后马上把果实取出，过滤后便可饮用。一般每日饮3次，每次以1～2小酒杯为量。

治疗感冒能立即见效的枸杞疗法

枸杞被称为万能药。其主要成分是可以使毛细血管强韧的芦丁，帮助排出体内的钠、有防止动脉硬化作用的钾离子，和使肝脏健强的甜菜碱等等。

在中国古老的药草书中记载有这样的话："将枸杞、皂荚、木通三种树木的叶混合起来，制成茶，常常饮用，可以活到200岁。"不用说，活到200岁是绝大多数人不会相信的，然而就这三种药草的效能来看，确能使人长寿。

枸杞的药效几乎可以说达到了无限的程度，从治疗感冒到健胃、补肾、补肝、治疗肺结核、强身、强精、解热以至治头痛、糖尿病、便秘、畏寒甚至无感症（指男女房事女方无快感或一般感觉器官迟钝——译者注）……

○治疗感冒，取枸杞根的皮8～10克为1日用量，加水600毫升，煎至半量，1日分3次服用，即有效。

枸杞最适合用来消除疲劳

枸杞能预防动脉硬化及防止老化，还具有温暖身体的功用。

枸杞是一种有强韧生命力的植物，非常适合用来消除疲劳。它能够促进血液循环防止动脉硬化，还可以预防肝脏内脂肪的囤积；再加上枸杞内含有各种维生素、必需的氨基酸及亚油酸，可以促进体内的新陈代谢，防止老化。

枸杞可分为3部分来使用：枸杞叶可用来泡枸杞茶饮用；红色枸杞子可用于做菜或泡茶；枸杞根又称为地骨皮，一般当作药材用。长期食用枸杞或饮用枸杞茶，

对健康大有好处，它的药效十分广泛，具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效，并治疗体质虚寒、性冷淡、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、脱发及口腔炎的作用，还能健胃、护肤等。而将枸杞根煎煮后饮用，能够降血压。

由于枸杞具有温热身体的效果，因此，体质虚弱、经常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

“枸杞子酒”的做法是：取枸杞子150克，置于1800毫升的白酒中，存放3个月左右即可。如果想使酒有点甜味，则可于饮用前加入少许蜂蜜或红砂糖。

枸杞酒有益身体：

将150克枸杞子浸泡在白酒里，3个月后饮用。可以达到以下3个功效：

- **温暖身体**
- **促进新陈代谢**
- **防止老化**

患焦躁、失眠症者可在临睡前喝点枸杞酒

过去，枸杞子都是种在井台旁边的，由于井水清净，于是人们就觉得种在井边的枸杞子具有使人长生不老的功效。事实上，连续服用枸杞子，可以使高血压下降、低血压上升，还可以使胖人变瘦，使瘦人丰满起来；使那些神经衰弱的人病情好转，使容易感觉疲倦的人健康起来；枸杞子还能让常失眠者慢慢地能够入睡，让有病的人恢复身心健康。

有这么一个传说：释迦佛教教团中一位老僧，有一天来到一个村子里。他手上托着钵，在路上看到一个年轻姑娘在打一位老翁，便走过去劝阻道：“小姑娘，你不要打老人啊！”这个姑娘反驳道：“母亲打儿子有什么不对吗？我每天在家里都要喝一点儿枸杞酒，这是我先祖传下来的规矩，而这个犬子说什么也不喝枸杞酒，所以才70岁，就这么老了，当然他得挨打呀！”听到这番话，老僧惊呆了，不禁问道：“啊，有这样的事？那么，您的年龄有多大呢？”他还是不大相信那个姑娘的话。听老僧这么问，姑娘便回答道：“我还只有98岁呢！”这个传说无论是真是假，总是流

传下来了，从中不难看出枸杞的神秘功效。

枸杞的主要成分是芦丁、钾离子和三甲铵乙内脂等等。芦丁有强壮毛细血管的功效，三甲铵乙内脂可以使肝脏健康。

○失眠症患者每天临睡前可以饮一些枸杞酒。枸杞酒要选用熟透了的枸杞子，放入扎了孔的布袋里。把那些还没有碎的枸杞放入广口容器中，倒入清酒或烧酒，所需量要能全部淹没枸杞子，然后密封起来，将容器放在阴凉处保存两三个月，就制成了枸杞酒。每天以喝 2～3 小酒杯为适量。如果不注意饮用量，喝得过多的话，效果会适得其反。

菊花酒有去除头痛的功效

菊花具有解热、镇静的作用，因此可以用菊花来治疗头痛。

菊花的品种很多，其中以开黄色花的甘菊入药为最好。这种菊花晾干之后，放入枕头里，睡觉的时候将头枕在上面，便可以治疗头痛；跌打损伤或者撞了额头、伤处蔓延到眼睛四周呈乌青色的时候，可以用菊叶挤汁涂于患处，很快就可以消肿化淤。

过去的人是用菊花泡酒来喝的，并且已经知道这种药酒具有与药物同样的治病功效。在平安时代，有“菊花之宴”，也称“重阳之宴”，在每年的 9 月 9 日召开。在天皇的御座前放置许多装饰着菊花的瓶，举行向群臣赐菊酒的仪式。

○菊花酒的制作方法：把菊花洗干净，放入广口瓶（以 1 升容量的瓶为好）内，放到大约八分的程度，加上小粒砂糖 1 杯，然后在瓶子里灌满白酒，密封两三个星期就制成了“菊酒”。每天喝上 1 小酒杯，可以治疗慢性头痛症。

如果手边没有现成的菊花，也可以到药店去买点菊海苔代用。如果是用菊海苔的话，用量为 100 克左右。

菊花茶可治疗花粉过敏症

菊花茶除了对花粉过敏症具神奇疗效外，还能治疗眼疾。

国外曾经有报道，一位女士患了引发重度鼻窦炎的花粉过敏症，她每星期都必须到医院接受治疗，但如此大费周折，病情仍没有好转的迹象，后来在病情严重时，竟然连打个电话都会因为打喷嚏而中断好几次。在饱尝花粉症之苦后，这位患者偶然间经由一位研究自然疗法的专家介绍，得知菊花茶对治疗眼疾和花粉过敏症很有效，她就立刻开始饮用菊花茶，喝了一段时间后，花粉过敏症竟然不药而愈了，后来也没有再复发过。许多为花粉过敏症所苦的人在经人推荐后尝试了菊花茶，大都能痊愈，据说还没出现饮用后完全无效的例子，因此，希望患有花粉过敏症的人务必尝试一下。

菊花在中医药理论中以能够治疗眼疾而知名；除此之外，对神经性头痛、耳鸣及高血压所引起的头晕等症状也颇具疗效。**只要将菊花干燥处理后，取5～6朵置于碗内，注入热开水后即可饮用。**淡淡的菊花香，相当容易入口。此外，也可在平常喝茶的时候将菊花和茶叶一起冲泡；煮枇杷叶茶时，放一些菊花一起煮，效果也很不错。

○泡菊花茶的方法：

- **用食用菊浸菊花酒，每天饮用少许。**
- **放入5～6朵干燥后的菊花，并加入热水饮用。**
- **也可以加入枇杷叶茶里。**
- **将菊花和茶叶一起熬煮后饮用。**



神奇的拍手疗法

侯秋东医师与拍手疗法

侯秋东中医师，他是一位大学教授，一位佛教学者、佛教的护法居士，同时也是有名的中医师。

秋东是台湾省嘉义县人，1945 年出生。他自幼循序就学，毕业于国立政治大学中文研究所，获硕士学位。初入屏东的师范学院任讲师（当时的名称是屏东师范专科学校），以后升任副教授、教授、中文系系主任。到公元 1995 年，他服务届满 25 年，申请退休，做专职的中医师，及佛教弘法事业。

秋东在屏东师院任教期间，对中国传统医学发生兴趣，授课之余，埋头研究中医，1981 年通过国家中医师考试，领得中医师执照，这就是古人所称的“儒医”。他 1995 年自屏东师范学院退休后，专职任中医师，提倡生食疗法、中草药疗法、气功疗法、禅修疗法等，专治一切慢性的疑难杂症。秋东的著作，除了佛学、儒学著作外，在中医方面的著作，有《上善中医养生治病文集》、《上善中医养生治病文集续编》、《易经与中医之融通运用》、《中医与气功治病经验谈》等。

我是拍手疗法的受惠者之一，早在 1998 年下半年，我感到后颈部不适，有一种疼痛感，并且这种疼痛会放射到左肩及左臂。不必找医生检查我就知道颈椎生了骨刺（老实说，我自己就是退休的医生）。疼痛不适日渐增重，到了 1999 年春天，头部左右转动都感到困难，不得不到医院治疗。找到骨科专家，照 X 光检查证实颈椎骨刺无误，服药数月无效，继而作复健。作了三个多月的复健，进步有限。这时候秋东医师介绍我作拍手疗法，每天三次，每次拍五六百下。在最初的一个多月中，曾拍得手掌正面青紫，侧面干裂出血。经过了这个阶段，以后不再青紫及出血，但后颈及肩臂的疼痛却逐渐减轻了。

我由开始拍手到现在，已有半年以上的时间（自开始拍手后即不再服药），颈部及肩臂的疼痛，十成减轻了九成，还有一点点感觉，估计着两三个月内会完全消失。我自己是拍手疗法的受惠者，我不敢自秘，乃征得侯秋东医师的同意，由雪庐讲堂印经会，把《拍手疗法》印成册子，分赠社会各界。愿世人无病无苦，健康长

寿。

（于凌波）

拍手是全方位的健康捷径

拍手（鼓掌）是一条趋向健康身心的捷径，它不但简单方便，而且效果显著。不必花钱，就可以改善许多痼疾，只要持之以恒，对身心的助益更是难以尽述。

我第一次领略拍手疗法的神效，是我搬东西闪到腰，我用力拍手，过了一会儿，腰就舒服了。

我觉得拍手是一种全方位的保健运动。许多有疑难杂症的人，拍手后，往往产生出乎意料的效果。

例如：住在嘉义市兴安街的陈神助先生，身上有许多痼疾。他的太阳穴（台语叫做“鬓边”）经常刺痛，鼻子患有慢性的鼻窦炎，耳朵有中耳炎，舌下的唾液腺因为阻塞而时常口干舌燥，喉咙的小肉垂（钟仔）功能失调，咳嗽声常年不断，胃出血的毛病八年没有除根，腰常常闪，许多中医师都诊断他肾亏，他吃好几斤的补肾药，败肾的阴影仍然挥之不去．他练了四五个月的拍手疗法，全身的毛病竟然一扫而空。

嘉义县番路乡隙顶“天元宫”，有一位佛教徒因为尿毒，每一个星期必须洗肾三次，他拍手后，他每天用力拍了一两千下。三天后，他开始尿出血来，他很恐惧，跑去请教一老师，老师告诉他：“你拍手已经显现出效果了，你本来不会尿尿，现在尿血，表示肾气已动了，你继续拍手，而且每天拍一万下，可能会好。”那位尿毒的先生，遵照老师的话去做，每天拍手一万下，两个星期以后，尿尿就正常了。他喜出望外地告诉老师：“我会尿尿了，真高兴！”老师幽默地说：“尿尿是一件平常的事，你有什么好高兴的呢？”他答道：“你怎么晓得没有尿的痛苦？我已经很久没有尿了。”

高雄市的洪先生患有糖尿病、坐骨神经痛、脊椎糜烂、阳痿，长年被病苦折磨，苦练半年多的拍手疗法，身上的疾病全部消失，而且重振雄风。

以雅石台座及精致屏风闻名全省的屏东怀硕轩主人高艮先生，曾因胃病而服用了十几瓶胃乳。前年，当他正要去挂号看病时，我建议他尝试拍手，他立刻用力拍了二十几分钟，汗流浃背，他说："我的胃已经舒服多了！"从此以后，他每天拍手，竟然不必再吃胃药了。

屏东市仁爱国小陈连竹主任，长年拍手下来，他说："现在打电脑好几个钟头，都不会劳累！"

其他因拍手而愈病的实例不胜枚举，例如：感冒的人，拍手拍到流汗为止（约20分钟），感冒立刻痊愈；喝醉酒的人，拍手拍到流汗，酒醉就会全退；开车爱困的人，把车子停妥，拍手一阵子，睡意会消除；心脏无力、心律不齐的人，拍手两三个月，会有改善；糖尿病的人拍手，血糖指数会逐渐正常；手指酸麻或颤抖的人，拍手一两个月，会痊愈；高血压的人拍手，血压会下降；低血压的人拍手，血压会上升；痛风、头晕、头痛、鼻子过敏的人，拍手会逐渐痊愈；精神不振、容易疲劳、火气大的人，拍手会慢慢改善；孩童和青少年拍手，能消除"牛脾气"和暴力倾向，并增进读书效率；开车的人，遇到红灯，拍手不会无聊；修行的人拍手，身心会调和，每天都知道自己修行进步的速度；罪犯或造恶的人拍手，会变化气质，消除邪戾之气；行善之人拍手，会身心勇健。

大家都拍手，不但社会祥和，而且全民保健就可以节省一笔天文数字的医药开支。

拍手为什么会有这么神奇的功效呢？因为我们的手上有数百个穴位，拍手时可以振荡气脉，带动十二经脉和奇经八脉（含任督二脉）的循环，而且把身上阴寒和污秽之气从十个手指的尖端排出去。

中医说：所有的疾病都是气血失调所造成的，血靠气来引导，因此气是健康的关键。气的顺畅与否会影响生理机能、内分泌、血液循环系统、呼吸系统、神经系统、消化系统、免疫系统等。拍手既然可以促进气血的通畅，当然可能改善疑难杂症。

我练了拍手功后，全身从未酸痛、扭闪和感冒，恢复了十多年前的体能和耐力。以前我连续讲三节课就会累，现在讲一整天的课也不累，甚至开车到台北，中途不休息也不疲惫。中午不必睡午觉，终日工作不易疲倦和烦躁。嘴里充满唾液（口水），所以不会口渴，喝茶像游戏一样好玩，视力和听力都大有进步！夏天身体凉

爽，不用风扇和冷气；冬天身体温暖，不用毛衣和外套。我每天修行和练功五个小时，想到修行，我就神采奕奕，内心常充满法喜，一点都不会孤单或无聊。拍手疗法实在太神奇了！

（陈柏达）

拍手疗法的由来

我的身体因长期劳累，生活不正常，烟、酒、槟榔等污染，经台北仁爱医院宣布罹患上软骨恶性肿瘤，俗称骨癌，因为那时候在台北开计程车，没投劳保，只好用队员的劳保卡治疗，某种原因不便公布其姓名，也无法取得证明。

在仁爱医院化学治疗了一星期，头发几乎掉光，只剩寥寥无几，肿瘤如拇指般粗，顶住口腔，牙齿不能咬合，体重直线下降，瘦了26公斤。后来医院宣布无效，癌细胞已进入了骨髓，叫我回家疗养另觅偏方试试，回到高雄父母处，妻女、母亲每日以泪洗面，三餐皆大鱼大肉，奈何如嚼蜡般，食不知味，痛起来要人命，会打甩！大哥见了不忍，买了一个大货柜，把我关入其内，任由我打甩。货柜被打得凹凹凸凸，手也打碎了。每日睡醒全身僵硬，须按摩半小时，方能起身。血压为高50低40。

有一天光力公司林享勇先生来访，告诉我是因台北的一位朋友告知，专程来介绍一种为螺旋藻的健康食品，叫我服用。那时候，本人经济困难，没有能力吃。林经理好心地说，没关系，本是同乡人，吃好后再慢慢地还。那时候心想拼拼看，反正免现金的，死了就不用还了（真要不得）。于是大量服用螺旋藻系列产品，平均每日约20万左右。出乎预料的，体重回升了5公斤，血压值也回升到高80低60，真的奥妙。也超过了医生所宣布存活期——1个月，硬生生地把我从鬼门关拉回来。也不知道是螺旋藻的功力，还是母亲找回来的偏方——地闷根，毕竟是活下来了。

约过了一个月，台北的朋友来访，此友乃当兵时的班长，姓赖。开旅行社做导游，常带团出国旅游，告诉我说癌症要根治，须到大陆碰碰机会。于是好友出资，便往大陆出发。因体力不支，香港一宿，广州一宿，西安一宿，乌鲁木齐一宿，到了西藏已第五天了。再从西藏雇了一辆骡马大车，奔波了八小时才到达目的地。那时

的我已昏厥了，如何进入寺里，全然不知。隔天一大早见——黄衣喇嘛示意叫我盘坐，然后走到我背后，如灌顶般，一股热流从头顶直逼而下，那时的苦非言语所能形容，比死还苦，整个大腿、小腿肿胀，呈紫黑色。后来脚底好像裂开般，听到一种只有我能听到的声音，好像被蛇咬到一样，呈现两点伤口，并流出浅黄色的液体，奇臭无比。精神顿觉舒畅清爽，筋骨的酸痛感也没有了，也能轻易地起身走路，只不过短短十几分钟，却让我所有的病痛得以解除，太神奇了，太奥妙了。

吾友陪我在寺庙过了数日，即先行回家。我与寺里的师兄们一起练功，并在厨房帮师伯煮饭烧菜。师伯乃广东人氏，全寺唯一言语能通之人，非常疼我，常教我西藏玄学、病理、医理、脉相学等绝学，使我受益匪浅。

练佛门神功约半年。适逢师父要入关，我便要求师父一起入关修炼，于是一晃半年又过，年三十出关，我又要求师父为我剃度，让我出家修行，因为我已经过人之生死大关，也看破红尘，了解万法皆空的道理。师父要师伯转告我说：人道未尽，不能修天道，而且师缘已了，无须留恋，要我再入红尘历练，促整装回家。次日跪别师父、师伯、众师兄弟，依依不舍离开西藏，回到台湾。

回家后，经朋友介绍隐居于阿里山隙顶，靠制茶卖茶营生，业余随缘传授一些简单的养生气功，与一些有缘人结缘。因好友营商失败，脑筋动到山上，倒了很多人的茶款，因此受了连累，被迫搬离隙顶，回到高雄父母处。因没有专长，只好卖健康食品螺旋藻，免费教人一些治病的气功四处结缘，生活倒也平平凡凡。

约七年前的某一天，在家里闲来无事，于是静下来练习佛门神功中之医疗禅功，不慎气阻内经，半身麻痹，如中风般，右手、右脚不听使唤。忽然一个灵感下来，心想用拍手来刺激或许比较快解除痛苦哦。于是慢慢地用左手去撞击右手的掌心，嗯！有效哦！感觉手与脚比较有知觉了，于是加劲猛拍猛打，打得满身大汗，哇！通体舒畅，奇乐无比，那种感觉比慢跑五千公尺还要舒服。但手心却呈淤青状，非常的痛，又一灵感浮现，痛者不通嘛！于是又打了半小时，手心的淤青渐渐消散了，而且再怎么打都不痛了。那不对应了所谓通者不痛吗？有一天到高雄市九如路道聪居士的气功道场拜访，无意中看到桌上放了一张手诊图，我如获珍宝的向道聪居士要了一张回家研究，原来手掌与脚掌一样有全身的反射区。古人说：双手万能。

之后，我将拍手疗法介绍给许多患病的朋友，都一一产生非常好的疗效。在教

练拍手疗法的这几年，我深深觉得正确的饮食对人非常重要，在此我要特别指出：**“冰水断人种，油炸毁人容”**。

谈到冰水，没有人不喜欢的，尤其到了炎炎夏日，一口喝下更是畅快无比，但是却很少人知道它的厉害与严重性。其实冰水并非不能吃，但是要等到冰气溢出才不会伤到身体。为什么冰水会断人种呢？譬如一位小女孩从小就喜欢喝冰水，那长大后嫁人，可能会产生不孕症，因为冰气会聚于下腹部，子宫卵巢就好像一座冷冻库一样，男子的精虫就不易成长，会冻死，所以很多不孕的人，就是从小喝冰水引起的。喝冰水也会产生发育不良的现象，冰气积于肠胃，导致营养不易吸收，变成俗话所说的“冷底”，所以很多小孩“瘦枝落叶”，面黄肌瘦，这些都是长期喝冰水所致。

冰水会引起心肌梗塞，很多小孩因长期喝冰水，到学校办运动会的时候，参加短跑或长跑，中途突然倒下、休克、甚至猝死，这些都是冰水所“赐”。喝冰水的人，很容易引起感冒、咳嗽、声哑。喝冰水所引起的感冒，吃药、打针不容易痊愈。最严重的就是被冰水“呛到”、“呛伤”，很多人身体热热，呼吸急促，狠狠喝冰水止渴，而引起的“呛伤”，可以说中、西医无药可救。笔者遍寻多年，至今还未找到可以根治冰水所引起“呛伤”的偏方。冰气一旦因“呛伤”而逼入肺经八卦或膻中大穴，那就麻烦了，全身的循环系统因而阻塞，眼睛开始“蒙雾”，接着导致假性近视、耳鸣、中耳炎、老花眼、闪光、青光眼、头痛偏头痛、胸部紧闷、心跳加速、心律不齐、心脏病、肝病、肝硬化，甚至肝癌，可谓变症百出。再来就是胃痛、腹泻、脾土不开、胃口不开、肾脏功能失调、肾脏病、肾结石，而且容易引起腰部闪到、骨刺、坐骨神经痛、胰脏功能失调、胰岛素无法分泌而引起糖尿病，脚麻手痹，甚至于一些癌症都跟冰水有关系。再者，冰水会引起虚火，虚火属阴性，中医认为阳症易医，阴症难治。所以喝冰水可能引起百种以上的病症，您能不小心吗？笔者行医十年来，眼见芸芸苍生苦于病中，特执秃笔，望有缘人能见而慎之，凡事有得有失，我这样说毕竟会得罪靠卖冰水生存之人，经衡量轻重之后，我想大家都有后代不是吗？让我们的下一代能健康成长，也只好得罪了，其实冰水并非不能喝，只要教导怎么喝才能健康，才不会伤身，那何罪之有呢？

由于时代变迁，文明进步，大家都兢兢业业，只要求快就好，因此，速食店如春笋般快速成长，一份炸鸡、一份汉堡、一大杯可乐，一餐就解决了。炸鸡的香、脆让

人难以忘怀，可乐的冰凉更让人畅快无比，可是谁会想到它到底有什么后遗症呢？时下的鸡，大都是快速成长的鸡，都是靠注射生长激素、抗生素、荷尔蒙而成长，经油炸后这些毒素溶于油中，浮于炸鸡的表面，人们吃后囤积体内。试想一锅油可以炸几万鸡腿、鸡翅，而那些毒素吃入腹内又会产生何种病变呢？

油经过高温会产生火气，人的体温只有约37度左右，油炸过程中，油的温度最少超过200度以上，这些火气会被人体吸收，经循环到身体的每个器官，轻者会长青春痘——烂痘子，严重者整个脸部都会长满痘子，而毁了容貌。经油炸的食物把毒素释放出来，因为毒素质浊容易导致气血阻塞现象，肿瘤、癌症因此也产生。食物经油炸后会产生焦味及致癌物质，长期食用，体内会囤积大量毒素，腹内火气也会跟着增加，引起痔疮，肝火、心火也会变大，常吃油炸类的人脾气容易暴烈，行事粗鲁。

目前市面上有很多油炸类垃圾食品，不胜枚举，而时下的人们只贪求口腹之欲，根本不会去体会它的严重性，以致造成各种文明病。笔者不忍众生沉沦于病苦，才执笔略叙油炸食品所产生的后遗症，望有缘人见而慎之。其实油炸类并非不能吃，只是不能过量。卡路里对人体有益，若过量就有害了。

（邱水旺）

拍手疗法所对治的各种疾病

根据邱老师所说及临床经验，拍手疗法几乎可以对治一切急慢性病。

一般常见的急性病乃是感冒发烧、头痛、鼻塞、流鼻水、咽痛、咳嗽，感冒的一切症状中，以发烧最为可怕难过。小孩发烧则怕把头脑烧坏，成人发烧也是非常损元气，拍手疗法最奇妙之处在于，自觉快要烧起来，额头开始有点热时，赶快用力拍手不停，可以让它烧不起来。当然这时必须用力拍才有效，不要怕痛，越痛效果越好，小孩若自己不拍，大人可以拉着小孩的手拍，宁可让小孩拍得痛哭起来，也不要让小孩打针，打针有副作用，拍手没有副作用，顶多痛一阵子就好了。

拍手疗法可以提升免疫力，对于平常容易感冒的人非常有效。也就是说，平常

多练拍手可以减少感冒的次数，万一感冒了，赶快加紧拍手，也可以使感冒的各种症状如头痛、鼻塞、咳嗽加速痊愈。

红斑性狼疮是一种免疫细胞不足的病，拍手疗法既可提高免疫力，当然也可以治疗红斑性狼疮。不过这种病搞不好会有生命危险，因此治疗它不可只靠拍手疗法，也应服用提升免疫力的中药及食物。

练拍手疗法最不可思议的地方，在于它的抗癌功效。屏东内埔，有一位朋友姓陈，是一位肝癌患者，已开刀。服用抗癌的中草药后，原本平安无事，后来听从别人的建议，实行尿疗法一段时间后，肝肿瘤又复发，每天晚上都会剧烈地疼痛，几乎整夜睡不着。后非常认真地练拍手疗法，每天练三次，每次练半小时，他原先在某机构上班，肝癌复发后，无法上班，请假在家，痛苦挣扎着，等待死魔的来临，他的夫人也是每夜以泪洗面。知道拍手疗法后，夫妻二人一起拍手，精神体力迅速改善，胎儿蛋白完全恢复正常，目前已回公司上班。不过，这个病例，值得注意的是，除了拍手疗法之外，有三件事：第一，这位陈先生有在服用抗癌的中药。第二，他已完全吃素，但只是一般的素食，并未特别强调吃生菜，及禁食油盐。第三，他每天有在静坐，这对于稳定情绪，加强抗癌信心，增进免疫力，相信也有很大的效果。

邱老师强调，癌细胞是一种厌氧细胞，它们不需氧气即可生存繁殖。拍手疗法可以补充人体内的氧气，故可以保护体内的正常细胞，以抑制癌细胞的复制。再者患癌的人通常他们的血液酸性成分太多，拍手疗法可以加速排除多余的酸性物质，使血液变成健康的弱碱性。邱老师以他自己得骨癌的亲身经验说，癌症到了末期，身体非常的虚，看到食物根本不想吃，即使勉强吃也是一点味道都没有。另外，患癌的人内心非常害怕恐惧，精神濒于崩溃。拍手疗法是一种非常阳刚的气功，可以提振体内阳刚之气，打开胃口，使人有信心，有活力，因此拍手疗法可以抗癌。当然抗癌的成功与否，还要看有没有好好配合食物疗法及中药疗法。

拍手疗法能改善一切慢性病，包括全身关节酸痛、冬天手脚冰冷、头晕头痛、身体虚弱、心悸冷汗、忧虑恐惧、肥胖、高血压、低血压、糖尿病、尿毒、肝病、胃病、气喘、心肌梗塞、噩梦、反应迟钝、老人脑力退化健忘、女人经痛、神经衰弱、脾气暴躁、皮肤病、近视远视、老花眼、青光眼、白内障、飞蚊症、散光、目视不清、眼痛、眼涩、干眼症、耳鸣、重听、下痢、便秘、口臭、口苦、口干、呃逆、梦遗、滑精等等。

拍手疗法的练法

一、以拍手的打击面来分，可分为：

1. 标准的拍手疗法：这种拍手疗法必须使最大的力量来拍手，因此它发出的声响最为清脆响亮。方法是将十指张开，两手的手掌对手掌、手指对手指用力拍击。这种拍法邱老师把它叫做："实心掌练法"。它的优点是打击面最完全，刺激量最大，所以治病强身的效果最好。其缺点是，练习时所发出的噪音相当令人难以消受，容易引起家人及周遭人士，或邻居的抗议，所以只适合于空旷之处练之。

2. 变通的拍手疗法：为了减少练功时的噪音，邱老师教人用"空心掌"拍手，也就是将手掌弓起，拍手时手指仍应张开，拍下去时，只是拍到手指尖及手掌的边缘部分，第二指节第三指节以及掌心部分拍不到，因为缩小打击面，所以效果会差一些，但只要拍打久一点，不会无效。

另一种变通的拍法是局部拍手，即以右手的四指拍左手的四指，以右手掌的右侧拍左手掌的右侧，以右手掌的左侧拍左手掌的左侧；以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部，以右手掌的下部拍左手掌的掌心，以左手掌的下部拍右手掌的掌心。如此轮流拍打，时间可能耗费久一点，但如此拍法，制造的噪音量较少，容易被周遭的人接受。

二、以拍手时的姿势来分，可分为：

1. 坐着拍手：此法适用于搭车外出时。

2. 站着拍手：此法适用于公园的树下乘凉时。

3. 一面走一面拍手：此法适用于爬山或散步时。

4. 原地踏步拍手：此法适用于家中及户外。

此上四种姿，以第三、四种手脚并动的效果较好。

练拍手疗法的时间与地点：

拍手疗法不宜在刚吃饱后练，否则会妨碍消化。饭后至少要过半小时才能练。提倡拍手疗法的陈柏达教授常建议人，开车若遇到红灯是最好的拍手时机，若将车

窗关起来，声音不易传达于外，不至于制造噪音，一面等绿灯，一面拍手，善用零碎时间，一举两得，极适合繁忙的工商社会人士。

理论上说，只要不是肚子饱，随时皆适合练拍手疗法，但对于上班的人来说，可能练起来比较没有那么方便。所以上班的人最好利用早餐前或晚餐后半小时练功。俗语说，一日之计在于晨，利用清晨早餐前几分钟，拍手刺激手上身体各部分反射区，以活化全身各组织器官，兼可提振精神，使身体发热，对一天的心情是很有助益的。晚餐后略事休息，一面散步一面拍手，可帮助消化，又可消除每天累积的身心污染，确实大有必要。

以笔者个人的经验，山上林木茂密，无人之处是最好的拍手地点，一面爬山，一面呼吸山间馥郁芬芳的芬多精，对健康的效益是最明显的。退而求其次，人迹罕到的公园，空气清新，也是练拍手疗法的好地方。再退而求其次，自家的客厅、书房、卧室、只要空气流通，不会影响周遭的人都适合拍手。在各级学校里，若由校长、教师们带动学生们拍手，这是最有功德之事。只要利用下课时间，操场里、教室中、走廊上，何处不是拍手的好地方。若是在教室中拍手时，有人利用下课十分钟补眠，则练者只适合空心掌或局部拍手法。

余论：

拍手疗法虽号称可以治百病，但这并不是说，一切的病只要拍手就可以完完全全治愈，可以不必注意饮食，可以不吃中药，可以不练其他的功法。所谓拍手治百病，只是使身心上一切疾病获得改善，减轻痛苦。若想百分之百治愈各种慢性病，患者仍须配合其他功法，注意饮食，服用对症的中药才行。

依我个人体验，若是用大力拍手，正常人每天清晨拍五分钟，就可启动一天的活力。若想很快治好难缠的慢性病，必须每天抽出至少半小时，狠狠地拍手，不要怕痛，也不要怕耗费时间。有的人很怕痛，只愿轻轻地拍，则需多花一些时间拍手。最近我在治一位肾萎缩患者，我教他一天拍三次，每次半小时，还一面走路一面拍，配合服用中药及吃生冬瓜、大黄瓜，效果非常明显。

怀孕的人任何运动都不宜太激烈，否则有伤胎之虞，练拍手疗法亦然，不宜发出太大声响，否则胎儿之神识会受到惊吓。因此孕妇只宜用空心掌拍，或用局部拍法。

佛教的修行人最好在练拍手疗法的时候，一面拍手一面念佛，默念于心，不用

出声，喜欢念咒的人也可以一面念咒一面拍手，念一字拍手一下，喜欢念《心经》的人，念一次《心经》刚好可以拍260下。这是将拍手与修行结合起来，一举两得。

老年人体弱两脚无力，练拍手疗法时，最好一面走一面拍，或一面拍一面踏步，若只是坐着拍手，而两脚不动，气血灌注两手过多，双脚将更加无力，切忌！切忌！

有一位女患者，大约四十多岁，她有多年的头痛，一直医不好，想不到努力拍手，每天半小时，没几天，头痛就好了。从此之后，她一听到有人患头痛，就劝其拍手。

一位90岁的老先生，他近年来，每次严重感冒后，便每天努力拍手，经常拍。天气即使转冷，但他并未因此感冒咳嗽，情况大异往年。

拍手疗法是一种非常简易的健身运动，若能勤加锻炼，必然有非常神奇的功效，总而言之，它是治百病的方法，虽然不一定能使一切慢性病断根，但一定能在短期内，获得一定程度的改善，只要您能忍耐疼痛，越拍响声越大，就可把生命力在数分钟之内激发出来。它的要领是：掌心对掌心，手指对手指，但五根手指不要并拢。拍手时若手掌放平，叫做“实心掌”，声音会很响，易影响周遭之安宁，因此这种练法，只宜于到空旷的地方练。若拍时掌心弄弯曲，叫做“空心掌”，声音会变小，因打击面缩小，效果差一些，但不能说无效，这种练法适合有邻居的地方练。

拍手疗法治百病

有一本书，日本人五十岚康彦写的《手掌刺激健康法》，此书上说“手掌上有一个人从头到脚，全身各部位的对应点。因此只要检查手掌上何处有异常的感觉，就可判定身体哪里出问题，同时若在异常部位加以刺激，身体不良的部位，也会逐渐痊愈。”（注：拍手治百病的道理，正好可以用此书的理论加以解释。）当我们用力拍手，手掌或手指在任何地方出现红肿乌青甚至裂开出血，都不用害怕，只要减轻力道，或休息几天，待其复原后，继续拍手，保证不会有任何副作用。

五十岚康彦先生的手掌反射区图显示，脾胃二经的反射区在大拇指，肝胆经的反射区在食指，心与小肠经的反射区在中指，肺与大肠经的反射区在无名指，肾与

膀胱经的反射区在小指；至于五脏的反射区则分布于手掌上，如果我们把手掌立起来，手掌对着自己的脸，那么心脏的反射区在拇指下方，肝脏的反射区在食指下方，胃的反射区在中指下方，肺脾的反射区在无名指下方，胰脏的反射区在小指下方，手掌与手腕的边缘处。肾与膀胱的反射区在掌心下部与手腕的边缘处。

事实上，全身各部位的反射区不仅存在于手掌上，也存在于耳朵与脚掌，利用耳朵反射区治病有所谓“耳针”，利用脚底反射区治病有所谓“脚底按摩”。这都是流行于台湾20多年的疗法。《手掌刺激健康法》一书的治疗法是用数支牙签捆成一束，以其尖端轻刺反射区，达到改善病情的目的。这种牙签刺激法的优点是刺激部位较小，疼痛的感觉较轻微，身体不至于受不了。其缺点是刺激面小，能治的病就有限，如果一个人毛病多，每一个反射区耗时五分钟，多刺激几个反射区，就会耗去不少时间。邱老师的拍手疗法，利用两手掌对打，两掌及十指统统刺激到了，可以说是既省时又省事，效果最快速的整体疗法。

根据手掌反射区的理论，练拍手疗法便可以治疗全身百病，但若根据中国传统经络学的理论，拍手只能获得一半的效用。因为人全身共有正经十二条，手上有六条、脚上有六条，每一条正经，其气之源头称为井穴，十二条经的井穴，位置皆在指端或趾端，只有肾经的井穴——涌泉，位于脚底，是个例外。以中国经络学的理论来说，保持十二经的气血通畅，乃是人健康的基础。拍手疗法锻炼之时，两手掌强烈地相互拍击，必可震动手上六经井穴的气血，使之畅旺，从而使肺经、心经、大肠经、小肠经、心包经与三焦经之气源源不竭，这些气自可流向体内，补养心脏、肺脏以及大小肠、三焦。我们如果希望脚上的六经的气也一起畅旺起来，光拍手是不够的。最好是一面拍手，一面走路或原地踏步，这样手脚并用，十二经的气血才会整个动起来。我们的脚上共有六条经，它们是肝经、肾经、胆经、膀胱经、胃经、脾经，如果脚部不运动，脚掌不受刺激，那么脚上六经就会气血不足，从而减弱肝胆、脾胃、肾膀胱之功能。

有一位姓陈的朋友，他抗癌之所以成功，除了吃素、打坐、吃中药之外，关键之处可能在于每天三次、每次30分钟的拍手疗法，非常重要的一点是，他一面拍手，一面原地踏步。

屏东潮州一位90岁的老先生，他前年病重气喘住院，濒于死亡边缘，由他的女儿到我的诊所来拿药好几次，好不容易才把他治好。后我教他练拍手疗法。迄今

天气很冷，却仍未感冒，但他的女儿告诉我，她父亲的高血压一直太高，降不下来。我想，这与老先生年纪大、两条腿懒得走路有关，走路太少，气血不降，血压当然会高。他平常没事，就坐在藤椅上拍手，每天约有数千下之多，虽然血压降不下来，但避免了感冒气喘发作，我想也是值得的。

教拍手疗法的邱老师说，拍手最大的功效应该是消除身体内在的污染与毒素。他说，我们一般人每天都吃了不少不干净的食物，如肉、鱼、油、盐、味素……若不借着拍手，把污染清除，日久堆积体内，必将百病丛生。邱老师有一位老邻居刘先生，有一次搭邱老师的车一起从屏东到台东，在小汽车上，刘先生一直在拍手，到达台东共拍了三点多钟，隔天从台东回屏东，也是如此卖力拍手不停。刘先生说，拍到后来，全身散发出一股臭气，有如臭水沟之污泥一般，非常难闻，让邱老师快要受不了。刘先生说他从小吃西药，吃了几十年，内脏受害严重，身体才会那么臭，若不是借助拍手疗法，体内的毒素必然一直囤积着出不来。

邱老师说："练拍手疗法时间久了，一个人的脾气会渐渐消除，变成了一个不容易发脾气的人。"我想其中的道理，乃在于练拍手疗法可以排出五脏六腑乃至全身各部位的火气。以我自己而论，自从练了拍手疗法之后，的确自觉脾气好了很多，不再容易生气。我感觉练拍手疗法，可以很明显、很轻易地，把体内、心中忧闷烦躁之气，从手掌逼出，然后使自己很快速地焕发出自信、乐观、爽朗的心情。我们知道，现代社会流行一种身心官能症，又称为忧郁症，或称为神经衰弱症，这种人自制力非常地弱，他们无力改变悲观、失望、沮丧、低沉的心态，如果他们晓得练拍手疗法，真是莫大的福音！

不久之前，我看到一份报告，说目前台湾的青少年绝大多数的人日子过得不快乐。我以为其原因不外学业压力太大，食物偏差和运动太缺乏。如果各中小学校长能知道让学生练拍手疗法，以发泄体内的火气，激发生命的活力，消除内心的忧闷，这是多么功德无量的一件事啊！其实学校里推动练拍手疗法很简单，只要好好利用下课时间，由老师们带动拍手，很快掌声就可以传遍校园，使校园里弥漫活力与生机。如果怕掌声太响太吵，可以将实心掌改为空心掌，以降低音量。我相信，校园里若能推行拍手疗法，必然可使学生之间的纠纷与打架减少很多。

屏东仑上有一位患者，她说常自觉心跳太快，胸口憋闷，自从练拍手疗法后，心跳已明显改善，而且胸口已不再觉得憋闷，再配合生机饮食、精力汤，每天精力充

沛，不容易感冒。所以我常建议有心脏病的人要多练拍手疗法。

屏东县万峦乡有一位小学校长姓洪名瑞福，是我教过的学生，他有一次带领一群年轻人办活动，说过一句话令我印象非常深刻。他说："人都是活在掌声中，得到掌声越多，活得越起劲。"推行拍手疗法后，我会告诉患病的朋友，别计较别人给自己多少掌声，先给自己一些掌声吧！自己给自己好好鼓掌，可以让自己活得更开朗、更有活力。

因此，我奉劝看到本文的人，无论您身上有任何疾病都不要担心，只要没事时多拍手，您就会感觉身心状况越来越改善。只要每天拍手30分钟，经过几天后，两手臂的力量会自然增加，接着是免疫力的提升。人会变得比较不容易疲劳，不容易感冒，不容易有悲伤的情绪。如果您不偷懒，能一面拍手，一面走路或踏步，您的手脚都会变得越来越有力。有力就表示有气，有气也就有神，神气具足了，脸上就会有笑容，有了笑容后，您的人际关系，自然会日渐变好，心情就会愉快起来。手脚有力了，胃口也会开，晚上睡眠也会越安稳、越深沉，梦也减少了，早上睡醒时，也不会想再赖床。

为了减少拍手造成的噪音，可将两手掌面互拍改变为局部互拍。也就是以右手掌的右半部拍左手掌的右半部，然后再以右手掌的左半部拍左手掌的左半部；以右手掌的上半部拍左手掌的下半部，再以右手掌的下半部拍左手掌的上半部。最后以右手的四指拍左手的四指（大拇指除外）。

拍手疗法的防治范围包含人体一切急性病与慢性病，只要您信心够，肯花时间，用力拍手，一切病症皆可迅速获得改善减轻。具体地说，拍手疗法所产生的能量，可以防治感冒头痛、鼻炎、咳嗽、气喘、心脏无力、不眠、疲倦、冬天手脚冷、高血压、糖尿病、尿毒、肝病、肾病、风湿病、胃肠病、白内障、飞蚊症。若您希望有更满意、更迅速的疗效，最好再以其他的方法互相配合。

合格的拍手疗法，拍打时会发出结实清脆响亮的爆破声，不必太用力，这种声音便能出现，即使非常用力，手掌也不会痛，不会红，虽然有一点点痛，但绝不会受不了。为了达到合格的标准，我们可以采用渐进法，起先轻轻拍，一天比一天加力拍，使自己的手掌渐渐适应打击力。只要持之以恒，锲而不舍，有朝一日，必可透出漂亮的掌声。当您功夫练成后，每天只要用力拍五分钟就会有效。

目前台湾已有许多号称可以治百病的气功，包括香功、外丹功、长生学、太极气

功等等，但那些气功虽各有其妙用，但都因为太柔，所以效果出现得较缓慢，耐心不够的人就会练不成。我所提倡的拍手，其特色是动作简单，效果快，很多是当下见效，当天见效，最慢也是7天见效。

拍手治疗疾病实例

6月26日，我在台北应诊，接近中午时，有一位50左右的女患者告诉我，她有一桩不幸的婚姻，她的先生娶了三个太太，她是第三太太，几年前她先生意外死亡后，她就一直受到凶悍的二太太的欺负，她遭到打击很大，内心非常懊恼气愤，整夜睡不着，常常想自杀，看到我在《弘裔》杂志所发表的《拍手疗法治百病》之后，就开始拍手，而且到处影印该文赠送他人，上个月我去台北应诊，她也来找我，我开了药丸及水药给她。她说，现在病已经好了很多，可以睡得着了，也不再想自杀。我看她有说有笑，还颇为风趣。我看她的双手，发现她的掌心尚有乌青的现象，就知道她的确一直在努力拍手。

另有一位女患者告诉我，她原先也是睡不好，每天晚上一两点就醒来，再也睡不着。自从练了我教她的拍手疗法以及其他的简易气功，再配合我开给她的一些药丸之后，被西医断言的忧郁症，已经完全好了，目前每天可以睡到早上五六点，体重也增加了1.5公斤，她担心一直胖不停，问我能不能减胖，我告诉她，她现在的体重很标准，只要继续努力拍手练功，体重会维持在标准的状况。

据屏东一心念佛会的一位谢师姐转述，她有一位朋友，因失眠吃了20年的西药，看了《拍手疗法治百病》一书之后，努力拍手，每天一万下，终于脱离了西药。另一位黄师姐，自己也长期患失眠症，拍了几个月的手后，现在已没有失眠的问题。黄师姐还说，《拍手疗法治百病》一书若能早一年出来，去年那位因失眠而自杀死亡的徒弟代书就不会自杀了。

弘一大师纪念学会的秘书廖碧婷小姐也深深体验到拍手疗法确有改善睡眠的效果，记得她至少对我说了两次。

绝大多数的西医遇到患者失眠，就断定患者得到所谓“忧郁症”，或“焦虑症”、

“心身官能症”，于是就给患者服用“抗忧郁”、“抗焦虑”的药片，其实那些药无非都是镇静剂、安眠药，有麻醉的作用，患者长期吃这些药，都会变得头昏昏、脑钝钝，反应不灵敏，脑力加速退化，变成憨神，越来越痴呆。现在台湾失眠的人非常多，日本、美国也是，这是非常普遍的文明病，他（她）们绝大多数都在长期吃西药，非常可怜，希望有缘看到本文的人快发心救救他们，教他们拍手。

一个人一旦因失眠而吃了镇静剂、安眠药，可以说是一开始就走了错路，这些人如果不是遇到贵人，就一辈子很难脱离西药的魔掌。其实以中医的观点，这只是气血不畅通所导致的结果，使用运功散之类的中药很快就可医好，当然，若做一些运动，或多拜拜佛也会很快好，根本就不是什么大不了的病。

练拍手疗法，大多数的人只要用力拍 10 分钟到 30 分钟，数日之后，体力便会增加，精神会变好，胃口会开。部分人在某些反射区上有乌青红肿的现象，但是只要继续拍，乌青红肿的现象都会自动消失。有的人拍得手掌裂开流血流水，就害怕不敢再拍，这是不对的。这时不妨敷药休息几天等伤口愈合后再继续拍。

拍手疗法对身体、四肢的酸、麻、痛非常有效。四月初《拍手疗法》第一版出版不久，屏东县九如有一位老兵打电话给我说，他多年前因修理屋顶摔下来，跌伤手脚，行动不便，练拍手疗法一个上午，就感受到很明显的好处，要我赶快寄六本书给他。屏东邮局第十九支局有一位女职员告诉我，她有一个朋友，手腕骨节酸痛，一直到处医不好，后来努力拍手，居然好了。另有一位朋友，两手麻至胸，也到处医不好，练拍手疗法后，好了很多。6 月 29 日，成人读经班上课时，有一位长治国小的邱老师告诉我，她有一位朋友膝盖酸痛，一面拍手一面踏步，膝盖酸痛就好了。屏东一心念佛会有一位黄师姐的先生患五十肩，因年龄已 70 多，被人戏称七十肩，在西医院做复健两星期，又吃西药又贴药膏皆无效，后来副会长王师姐建议他试试练拍手疗法，想不到只练了一个上午，隔天五十肩就不痛了，高兴之余，准备拿 2000 元助印《拍手疗法》一书。以上诸实例，都在证明拍手疗法确实可以治疗筋骨酸痛。

彰化市佛教文物流通社负责人曾师兄，多次寄钱助印《拍手疗法》，于是我打电话请问他有否练拍手疗法而得疗效的实例。他告诉我，他自己的手指皮肤有一些毛病，会痒，可能因练拍手疗法排毒的关系，手部皮肤获得改善；再者，练拍手疗法可以改善体质，连大便的颜色也比从前好，早晨若排便有困难，坐在马桶上，把厕

所门关好，然后用力拍手，大便就显得较滑溜通畅。

写到这里，我突然想起，6 月 29 日晚上，屏东成人读经养生班下课时，有一位郑老先生告诉我，他困扰多年的便秘问题，已因我教他练拍手疗法而大致解决了。所以我建议那些年纪大，容易便秘的老先生、老太太要多练拍手疗法。

彰化市的曾师兄又告诉我，有一位肝癌的患者，腹部脚部有水肿现象，练拍手疗法水肿自消。另外又有一位出家师父告诉他，练拍手疗法后，心情比较好，比较不会发脾气。

6 月 10 日，拍手疗法的发明人——邱水旺老师，应台东、花莲一些练功人士的要求，带领七八位师兄师姐，经屏东，前往两地做示范、说明。其中有一位阿文师兄也在随行之列，事后他告诉我，台东有一人练拍手疗法把糖尿病治好了。糖尿病是普遍的现代文明病，起因是营养过剩而运动缺乏，拍手疗法是一种相当特殊的运动，所以能治好糖尿病，这个见证实例，值得公告周知。

花莲市有一位赖师姐，非常热心推广拍手疗法，不但寄很多钱助印《拍手疗法治百病》，并邀请邱老师前往指导。我曾打电话向她求证拍手疗法的效验，她跟我讲了两个案例。第一个案例是：有一位出家师父，长期住茅棚修行，他曾经断食，断食后，在复食的第一天，本来只能吃半碗稀饭，以免胃肠不能适应，由于不明白其严重性，他竟然吃了一个粽子。吃干饭尚且不可，何况是吃难以消化的粽子？就因为这个粽子，从此胃痛十多年，胃口很差。练了拍手疗法之后，食欲已增加，渐渐有了饥饿感，精神体力也好转了。第二个案例是：有一位七十多岁的出家师父，他得了一个不流汗的症状，不流汗则身体不能散热，加上皮肉中的尿酸排不出来，身体会觉得很不舒服。他看了《拍手疗法治百病》一书后，开始拍手，重重地拍，非常用力地拍，拍得双手乌青，一天拍一小时，三天后，身体开始流汗了，第一次流出来的汗，味道异常是臭，那件衣服一连洗了两次，臭味尚未完全消除。

大约 20 天前，有一位女士打电话给我，她说住在桃园，听她的声音似乎是四五十岁的人。在电话中，她一再表示感谢《拍手疗法治百病》一书，让她因此而重获健康，她说自从努力拍手后，精神体力都比以前增加了。最近有两次感冒的迹象，喉咙开始痛，每次努力拍手之后，隔天咽喉就不痛了。**我们想想看，一般人感冒喉咙痛，多数是赶快找西医或西药房吃消炎药治疗。吃消炎药有副作用，这点大家都明白。中药也有消炎药，副作用较轻，但同样有副作用。中药的消炎药都是苦寒之**

剂，吃多了身体会变寒，抵抗力会减弱。因此感冒咽痛，最好是中药西药一概不要吃，用力拍手就好了。其实，只要勤于练拍手，吃健康的食物，根本就没有感冒咽痛这回事。

我所开办的成人读经养生班，有一位经常来上课的小学老师告诉我，她因眼睛的毛病，找眼科医生检查。医生跟她说，她的眼压有太高的现象，眼压若一直增高，将来会得青光眼。后来每天练拍手疗法一段时间后再去检查，发现眼压已恢复正常。就我所知，青光眼比白内障严重，白内障的手术比较简单，青光眼的手术比较有危险性，而青光眼医不好，则眼睛有失明之虞。因此有青光眼、白内障的人应该赶快练拍手疗法，能不能根治暂且不论，能使太高的眼压恢复正常，应是一大快事。

屏东潮州天祥眼科的院长卢医师是我多年的学佛朋友，我曾送了许多拍手疗法的书给他与人结缘。他的驻院药剂师身材过胖，看了书之后开始拍手，每天半小时。有一天我去医院帮我岳母拿眼药水，这位药剂师亲口告诉我，他一连练拍手疗法三星期，结果减肥三公斤。这句话令我印象非常深刻，所以我常用这个案例来鼓励体重超重的人减肥。屏东有一位念佛的黄师姐，以前多吃东西怕肥胖，自从练拍手疗法后，吃多一些东西也不至于增加体重，与写《拍手疗法改变我的体质》一文的孔明月老师一样。这种练拍手疗法能减肥与保持体重的例子还有不少，限于篇幅，不能列举太多。

近年来，我遇到气喘患者，除了开给他们中药之外，我会教患者练宝瓶气。多年来，我利用中药与宝瓶气已治愈无数的患者。有了拍手疗法之后，我又教患者加练拍手疗法。我发现，宝瓶气与拍手疗法配合，治气喘更加如虎添翼，功效如神，许多患者只来看一次，气喘就不再发作了。

据我估计，目前台湾正练拍手疗法或曾练拍手疗法的人应有二三万人。练出明显效果的人必然很多，这可以从助印与索书的热烈情况证明。但据我所知，练了拍手疗法没有什么效果的人也有不少，推其原因不外几种：①许多人缺乏恒心，三天打鱼，两天晒网；时练时不练，或续或断，当然感受不出效果；②许多人拍手时用力拍怕痛，不愿重拍，刺激量不够大，当然也没有明显的反应；③也有不少人平常感觉不出什么大毛病，拍手后却拍出许多病，因此而害怕不敢继续拍。殊不知这是多年旧病，因拍手之刺激而“引蛇出洞”，是个好现象，继续拍下去就会好；④有不少

人因为拍手会生出噪音会吵到周遭的家人或邻居，所以不敢拍，不知用“空手掌”拍手，效果虽然差一些，还是比完全不拍好。关于降低拍手的音量，我的朋友董顺正先生告诉我，戴手套拍手是一个好方法，读者可以参考。

有恒心拍手，也很用力拍手，却得不到明显的强身治病效果的人，我建议你们要注意《拍手疗法治百病》一书的附录，仔细读一读每一篇附录。我曾在《自序》中说过：书的附录比正文更重要。

试想，一个人病了多年，甚至病了几十年，想要在短时间内得到大扭转、大改善，虽不容易但也不是不可能，可是总得拿出诚心、苦心、毅力，费一番工夫才行。在练拍手之外，加上食物的选择、性生活的节制与心性的修持，我相信那些平常不乱吃东西、节制男女色欲而又情绪稳定，本来也不太懒得动的人，他们若认真练起拍手疗法，效果一定会特别明显。

食物之所以重要是因为有健康的食物才有健康的血液，吃了不健康的食物，造成了一身的毒血、酸血，拍手的效果当然被打了折扣；节欲之所以重要，是因为“精气神”是人之三宝，拍手其实是在练精化气，欲多则精不足，无精可练，炼了也是白练，可能反而有副作用；心性修持之所以重要，是因为万法唯心造，心乱则气乱，神散则气散，拍手而心神不定，情绪恶劣，可能有反效果。

为了身心灵整体的健康，练拍手疗法时，最好是一面拍手，一面心中念佛、想佛。佛是大觉悟者，拥有最高的智慧、慈悲与神通，心地最极清净，报身最极圆满，神通力无所不在。经云“是心是佛，是心作佛”。人能一面拍手一面念佛，不管是本师释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师琉璃光佛，都能减少妄念，统一精神，与佛心相应，令心清净，增进慈悲、智慧，获致健美的色身。

拍手疗法改变了我的体质

或许是因调配不当或运动不足，发觉自己的体质一年寒似一年，每年的冬季均较常人多达三四个月。只要十月一到，冬天的衣服即刻出笼，寒流来袭，更是惨不忍睹——羊毛卫生衣，羊毛衫两件，外套一件，外加大衣罩在最外一层。每每穿得

像一团球，同事都笑我，干脆把棉被裹住算了。没办法，它就是打从心里、脚底冷起，还不打紧，只要身体健健康康，多穿几件衣服，又何妨？不幸的是，我的元气、抵抗力又极差，平均每个月要感冒一次，又因我对西药不能适应，只要一服西药，全身即瘫痪，动弹不得，四肢无力，而且持续数天，只得改服中药，但中药只要超过一天半以上，也是有些微的症状——终日有饥饿感。因此，我根本不敢服药，只得用最原始的方法治疗，多睡、多喝开水，但每次感冒至少得拖上一两个星期，最高纪录，曾经拖上两个月，没办法，只得像拖死狗，苟延残喘，直到它自然痊愈，但每次总是弄得筋疲力尽，几乎耗尽元气，而且周而复始，好无奈，深感业障深重。

不仅感冒带给我身心的折磨，就连每个月的经痛，更是叫人痛苦不堪，虽然我的经期不长，但它每次的来临，总叫我腹部绞痛得无法直立起来，也因此每次月经来临，我总是坐着上课，甚而无法上课，而且情绪极差，终日昏沉，疲倦得眼皮根本睁不开来，还好，只是两天的折腾，即可恢复正常。尽管我努力地念经、念佛、修行来消除业障，但不知是不得要领，还是自己的业障深重，15 年来，它一直都未曾改善，而且每况愈下。

直到四年前，在偶然的机会中，我认识了生机饮食的方法与理论，为了改善自己的身体，我一直很努力的照着它的方法来实施，少吃白米、白面粉、白糖、白盐、味素，不吃炒、炸的食物，三餐之中，至少有两餐以水果果腹。生菜、烫菜、五谷饭，成了我的主食，此外，我一概拒绝吃零食，及精致的食物。果真，我的健康得到了改善，四年来，我几乎是百毒不侵，从此不再感冒，只要稍微不舒适，我即刻以水果做安全断食，只要半天，感冒即可痊愈，自此身体真的好了许多，简直是脱胎换骨，变成了另一个人。但美中不足的是——我的怕冷，非但没有改善，反而更加狼狈，愈来愈严重。于是，近几年，我的生命中，几乎没有了“夏天”，真是漫漫季节月月冬。

虽然生机饮食，确实改善了我的健康状况，但坦白说，它实在不好下咽，日子久了，渐行渐远，再加上每天念佛诵经的时间占去了大半，于是渐渐疏于料理，慢慢地，我的元气又呈现出耗弱的现象，1998 年时一些毛病已日趋浮现，直到暑假期间，到员林莲社打完佛七后，经鉴因法师的极力推荐，每日礼佛 300 拜，希望消业障，兼强健身体。回来后，我也真的努力去实践，但经过三个月后，可能是业障反弹或是佛陀的考验，非但健康未能改善，我发觉我的体能、元气已跌到了谷底，到了最

后，我每天上课，只要超过15分钟，就感觉力不从心，而且几乎成半瘫痪状态，那一阵子，我简直用手语来代替言语，因为我连讲话的力气也几乎失去了，眼看着自己的身体，差到此等田地，也不知如何是好，同事都建议我吃补药，问题是，我只要一吃到较燥热性的食物，即便口干舌燥，很不舒服，更何况吃补药呢？

果然是消了些业障吧！我们念佛会的杨老师见到我的情形，告诉她的先生侯教授，于是侯教授建议我练“拍手疗法”。方法很简单，每天只要抽上十来分钟作双手互击，使其十指相对即可。刚开始做的时候，真的痛得如古时候被夹指的刑罚，叫人痛入心扉，每拍一次，必得暂缓一下，咬紧牙根，方得以继续练下去。为了健康，我不但照着侯教授的指示去做，而且用加倍的时间去练，刚开始，我每天拍上半个钟头，为了不吵到他人，每天我总是在没课的时候，独自跑到学校体育馆的最后面去练。说也神奇，只有一两天的功夫，我的疲倦感，顿然改善良多，于是我有了信心，继续努力练功，只见它日复一日的突飞猛进，好似吃了神丹妙药的神速，此时也顾不了别人异样的眼光了，我只是很投入的去拍，而且早晚练上两回，早上必得连练半个钟头，下午只是练十来分钟的光景，就这样，我连续练了将近两个月，也痛了将近两个月的时间，渐渐地，我发觉拍手时，手已不痛、不麻了，只是一两只指尖，有冰冷的感觉，此时我先前的弱元气，也完全一扫而空了。甚而连上三堂课也无所谓了。只是怕冷的情况，尚未改善。侯教授说，还不够，继续练下去，自然会有进展。

因为有了先前的鼓励，于是我再继续拍，这回我把时间缩短到20分钟，一个月后，寒冷的冬天来临了，我竟然毫不知觉，一样只是长衬衫一件。卫生衣、羊毛衫、大衣，居然都派不上用场，尽管寒流来袭，我也依旧衬衫，外加一件外套而已，原本我是全校穿得最多的一位，现在已变成全校女老师穿得最少的一个，同事们纷纷以好奇的眼光询问，他们还以为我吃了补药呢！

多么神奇啊！就只是拍拍手而已，居然把我耗弱的体质、元气，怕冷的症状一一改善、解除，不但如此，就是月经来潮也不痛、不倦了，比起先前的种小麦草，饮小麦草汁、吃生菜、不能吃精致的糕饼类，那真是又方便又省时、又省力，真是好处多多，方便至极。

有一回，打完坐，吹到了冷气，20分钟后，我感觉骨头酸麻痛，我知道风邪入了体，这回又要感冒了，于是我赶紧拍手，也顾不了是否吵到别人，就地在屋内拍了

20分钟，说也奇妙，全身热了起来，那酸麻痛一股脑儿消失了，回家后又加拍10分钟，感冒竟完全好了。

（孔明月）



防癌治癌新观念



防癌良方

癌症一直是国人十大死因的首位，平均每四人中，就有一人罹癌，偏偏目前治疗癌症技术仍有其限制，因此预防重于治疗，如何才能防癌？医师建议要注意“生理营养”及“心理营养”，包括去除不良生活习惯、多吃低脂及高纤食物、远离刺激物质、保持情绪稳定及维持固定的运动习惯等。

台大医院外科部主治医师林明灿指出，根据目前医学研究发现，许多致癌因子是可以预防的，像日本已渐渐将癌症归类于生活习惯不良的疾病，所谓生活习惯不良包括：饮食不当、吸烟及喝酒。

目前科学上已经知道饮食与癌症有关的部分有，①食用低脂肪食物，多吃富含纤维素的食物，可以降低罹患乳癌及结肠癌的几率；②吃富含维生素 A 或胡萝卜素的饮食有助于预防肺癌、膀胱癌、食道癌、咽喉癌等有关癌症；③多吃富含维生素 C 的食物，可以预防胃癌、食道癌等有关癌症；④常吃黄绿色十字花菜类食物，有助于防癌；⑤不吃高度腌渍或加工食物，以减少胃癌的发生；⑥不吃发霉的食物，因为像黄曲霉素等有害物质，与肝癌的发生有关；⑦不要吸烟，也不要喝酒，因为吸烟、酗酒都使罹患肝癌、食道癌、胃癌的几率大为增加。

林明灿医师也提醒民众注意，防癌除了要注重“生理营养”外，也要注意“心理营养”，也就是要保持情绪平稳。动物实验显示，暴露在噪音、强光、监禁及电击环境下，产生的生理变化，会造成胸腺萎缩，而胸腺是人体免疫系统中，防止感染及罹癌的重要器官，一旦萎缩，发生癌症的机会就会大增。

此外，也有科学研究显示，某些心理特质有助于病患复原，其中脑内荷尔蒙（β－endorphine），在心理层面有重要影响，而我们心灵就是一个坚强丰富的药局，可以不断的制造强力药物，使身体健康，而心灵创伤常是导致一个人丧失求生意志及斗志，以致疾病缠身的重要因素。

运动对于防癌也有重大影响，国外研究发现，平均每三名美国人中，就有一人罹癌，但是每七名爱好运动的美国人中，才有一人得到癌症。运动的好处很多，包

括供应组织氧气，使偏好无氧状态的癌细胞难以生存。运动也有助于血糖稳定，改善免疫功能。

人类是属于运动的动物，所以不活动就是一种异常，让氧化作用低落，而新陈代谢不平衡正是引发癌症的重要原因之一。因此无论如何都应尽量养成每天“动一动”的习惯。即使万一不幸发现罹患癌症，也应勇敢面对现实，积极抗癌，同时改正不良的生活习惯，及保持心情愉快，都有助于癌症的治疗及防止手术后的再发，使生活品质更好。

（罗　碧）

酸性血质是癌细胞的温床

日本医学博士片濑先生在他的论文中，作了如是的结语：“万病的发生，皆是由于一元酸性的血液。”这个论点也得到美国营养学界的认同与支持。

那么，导致人们罹患恶疾的癌瘤等绝症的“酸性血液”是怎样造成的呢？根据科学分析，鱼、肉等动物性的食品是属于酸性食物，会使人体血质变酸，抵抗力减弱，而且动物的死肉中，含有毒性的血液和其他排泄物、分泌物，这些都是危害人体健康的致命物质。人类要解除这一层威胁，唯有从饮食着手多摄取蔬菜、水果等植物性食物，使血液变成微碱性，这种纯净的血液能使人抵抗力强壮，体力充沛，身体健康，各种机能不易老化。因此，我们欲从肉食的祸害中脱逃出来，须做一次彻底的换血，其唯一的方法，便是——吃清净素食。

医学研究调查发现：癌症是在血液呈酸性反应时才开始发作，换言之，如果人体血液保持弱碱性反应，则不易致癌；亦即癌细胞易于繁殖的环境，是属于偏食肉类、海产类等酸性食品者，所以避免癌症的发生必须保持血液的弱碱性，而癌症患者如果能将体内的酸性血液特质，加以调整改变，在饮食上多摄取蔬菜、水果、海藻等碱性食物，使血液转变成弱碱性，则癌细胞在营养失调下，即可被抑制并降低繁殖力，如果再配合药物的治疗，癌细胞在健康的环境下更易于控制与扑灭，复发的比例也大为降低。

一般人常以为吃炖鸡、炖鸭或者新鲜的鱼、蟹、龙虾等动物性食品，可以滋补患者虚弱的身体，殊不知这些食品会使患者的血液更为酸化，反而使癌细胞繁殖更快，真是“爱之适足以害之也!”有些医师忽略这种原理，只讲求癌症患者的营养补充，结果愈是进补各种酸性食物，愈是增加癌细胞繁殖的活力，因此，一些被认为有效的药物却不能将癌症有效的控制或扑灭，甚至转移、复发的病例层出不穷，所以血液的酸化颇值得我们深思检讨!

食物的酸碱性不可忽视

一个人想要健康的身体，规律的生活、适当的运动、均衡的营养，三者缺一不可。前两项最主要在于自己的恒心、毅力、时时刻刻提醒自己达成，使之成为生活的一部分；至于第三点除了落实之外，最重要的是了解、掌握正确的饮食观念，才能收到事半功倍之效。

均衡的营养需要多方的考虑，例如：认识营养成分，如蛋白质，脂肪、维生素与矿物质等。其相关书籍甚多，可多加参考、充实，以吃出营养。此外，从中医的观点了解食物属性，达到补养、调理之效，也非常必要。

再补充一个现代医学非常重视的酸、碱性问题。健康人血是弱碱性的，一般初生的婴儿多属于弱碱性体质。可是随着内(体内)、外环境的污染，不当的饮食习惯，使我们的体质逐渐转为酸性，这种现象也代表健康亮起了红灯。

为什么人体会由最初的碱性转为酸性？除了生活步调失常、承受过多压力、情绪紧张外，过量摄取酸性食物是最主要的关键。

我们的饮食中有许多都是属于酸性食物，例如：肉类、奶酪制品、蛋、牛油、火腿等。摄取过多的酸性食品，血液会倾向酸性而变得黏稠，不易流到毛细血管的尖端，容易造成手脚或膝盖的冷寒症以及肩膀僵硬和失眠等症状。以蛋黄而言，蛋黄会在胃中形成50%的酸性；至于肥猪肉对于心血管疾病和胃肠疾患者应禁食或少食。

各种蔬菜、水果大多属碱性，为了防止酸性过多或中和酸性以维持体内的酸碱

平衡，平日宜多吃蔬果。

酸碱比例应为 1:3

正常饮食中，酸、碱性食品的比例为 1:3 为宜，酸性食品摄取太多，体质容易改变为酸性，若有糖尿病、痛风、高血压等症，也很容易发病，不可不慎。

常见酸碱性食品列举如下

强酸性食品：如蛋黄、乳酪、白糖做的西点，或柿子、乌鱼子、柴鱼…等。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、鲔鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉…等。

弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、油豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅…等。

弱碱性食品：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐…等。

中碱性食品：萝卜干、大豆、胡萝卜、西红柿、香蕉、橘子、南瓜、草莓、黄瓜、蛋白、梅干、柠檬、菠菜…等。

强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、海带芽…等。

强碱性食品可多吃、常吃，尤其天然绿藻富含叶绿素，是很好的碱性健康食品；若以酒类来说，葡萄酒是较好的选择，但仍属酒类，不可过量。

常见食物的酸度和碱度

碱性食物	碱度	酸性食物	酸度
裙带菜	60.8	干鱿鱼	29.6
魔芋粉	56.2	鱼　松	24.0
海　带	40.0	蛋　黄	19.2
香　菇	17.5	金枪鱼	15.3
菠　菜	15.6	鳟　鱼	12.8
大　豆	10.2	鸡　肉	10.4
栗　子	8.8	鲤　鱼	8.8
香　蕉	8.3	鲫　鱼	8.6
小　豆	7.3	牡　蛎	8.0
胡萝卜、油菜	6.4	荞麦面	7.7
松　蘑	6.4	鳝　鱼	7.5
百　合	6.2	干　贝	6.6
草　莓	5.6	猪　肉	6.2
土　豆	5.4	花　生	5.4
甘　蓝	4.9	紫　菜	5.3

续表

碱性食物	碱度	酸性食物	酸度
萝　卜	4.6	牛　肉	5.0
南　瓜	4.4	干　酪	4.3
笋	4.3	大　米	4.3
橘　汁	3.6	鲍　鱼	3.6
苹　果	3.4	面　粉	3.5
蛋　清	3.2	虾	3.2
柿子、梨	2.7	蘑　菇	1.7
黄瓜、西瓜	2.2	啤　酒	1.1
咖啡、茄子	1.9	面　包	0.6
洋　葱	1.7	清　酒	0.5
牛　奶	0.2	黄　酒	0.4
豆　腐	0.1	龙须菜	0.1

吃肉易得癌症

我每天接到美加各地的电话，来向我求诊求救的华裔病人，最多的是癌症，次为心脏病。每夜总有十多个这种危急病人或其家属，请求我用“神力”救命！其实，我哪有什么“神力”？我有的只是日常的预防素食，他们又不爱听，到了病入膏肓，才来找我，我哪有本事救命？病人之中，不少是至死不悟的，宁可病急乱投医，也不肯接受吃素食的建议，有些人临危了还用肉汤、补品！

肉类除了含有太高胆固醇和饱和脂肪外，还会产生太多尿酸与其他毒素。动物在被屠宰作生死挣扎时，细胞就会产生激素，化学性相当高，它在极端恐惧与含恨之中，所产生的化学性激素，加上细胞所未排出的废物，与死亡后尸体腐化所形成的毒素，都是对人体健康有毒害的。

肉类，尤其是烤牛肉，形成的毒素，经很多医学专家指出是与癌症引发有关联的，爱吃烤肉、烤鸡、烤鸭的人，患各种癌症的机会比不吃肉的人多得多！

有些动物在被屠宰时，已经身患癌瘤，它的癌瘤病毒，存在于它的肉、内脏及血液的细胞之中，人吃了它们，就是把癌毒往自己肚里吞！而癌毒与有些形成疾病的

病毒，是不受普通的烹、煮、油炸、烧、烤的温度所能消灭的。换言之，人若吃了它，就很有可能得到癌症或其他恶疾的。

还有，烹制肉类所使用的各种化学药剂。例如，中国腊肉、腊鸭用的硝，西餐用的使牛排软化的粉、酒类（威士忌、白兰地、康那克……等烈酒）与肉类结合后，都可能形成致癌物质。看一看医学研究报告开列的肉类致癌物质，竟有二三十种之多！那些化学名词，看都看不懂，念也念不出来，这里也无法一一列出及翻译了，只好通称之为肉类所含的致癌物质，您去请教医学家及化学家，他们有专业的深入研究，会给您详尽的答案。

当然，肉类所含的毒素，与它因烤、炸，及配料化学剂所结合生成的毒素，不只上述这一些，还有很多很多已经化验证实致癌物质，也还有很多被怀疑而未经证实的。

患有癌瘤的猪、牛、鸡、鸭越来越多，这是因为现在的饲主大多数希望早日养肥牲口，早些上市赚钱，于是就饲以种种化学药剂或荷尔蒙，使动物生长得又快又肥，于是出现“打针鸡”、“打针猪”、“打针牛”。

以美国而论，美国的药厂每年所销售的抗生素，有将近一半货品是卖给世界各地的大小牧场，估计价值达四亿三千五百万美元之多，饲主使用这些抗生素来拌入饲料之内，饲喂家畜家禽，这些抗生素从盘尼西林到 Tetracycline，种类繁多，这是用来防治畜禽的瘟疫疾病的。

抗生素在畜禽体内固然杀死了若干病菌，但是也刺激引起他们的细胞产生很多激素与抗体；这些抗体，连同残余的抗生素毒素质，很难被高热消灭。吃肉的人天天吃那么多肉类，把畜禽的病菌、抗体、化学药品毒素、抗生素、废物、尿素……都吸收到自己体内，怎能不患癌症！尤其是烤焦的肉类与油炸的鱼虾肉类，高热使它的动物性饱和脂肪与上述各种物质变成了致癌毒素，更是可怖！

难怪喜食烤肉与油炸鱼虾肉类鸡鸭的人，有那么多患了癌症！

（冯　冯）

浅谈防癌的饮食

早餐吃水果生菜

蔬菜、水果都是很好的清洁剂，英国的卫生单位就鼓励民众一天喝1000毫升以上的青菜汁或水果汁，所以水果或生菜全餐是最好的早餐。

水果可以在前一天从冰箱拿出来退冰，只要一、两种，最多三种，而且要取相类似的。

生菜可以用苜蓿芽、青菜、红菜、茼蒿、莴苣、小黄瓜、豌豆婴、紫高丽、苦瓜、丝瓜等，最好有芽菜与叶菜相配合。

若不够饱，再加上糙米粥、核果燕麦粥、全麦馒头，或米浆、豆浆、核果奶等。再不行，就随身带些葡萄干等综合坚果或种子，分量不必太多，觉得肚子饿时再食用。

水果生菜是很容易消化、很容易吸收、很悦性的食物，吃下去之后，能够保障我们一天都非常清醒。读书读得下，工作效率提高，绝不会疲倦。

一碗饭配两碗菜

午晚餐的主食应以多谷为主，这“一碗饭”绝对不是白米饭，白米饭只有淀粉，营养价值不高。

最起码得吃“糙米饭”。糙米有完整的维生素B群，以及其他维生素和酵素，有助于破碎的组织愈合，减少口腔炎、溃疡等现代人容易染患的毛病。

再者，进一步要吃“五谷饭”，也就是不只糙米这一谷，还要添加其他的小米、糯米、荞麦、燕麦等，它的营养成分非常完整。若是面食则吃全麦面条。

另外“两碗菜”是指一生一熟的菜。

每餐最好有30%以上的生食，尤其以叶菜类为主。熟食以清淡自然为原则，青菜可以稍微烫过，或用水蒸煮、快炒，不要直接用油去炒、去煎、去炸，也不宜另外加盐在高温下煮，如此便可以留住很均衡的营养。

生菜和芽菜含有丰富的蛋白质，再配合少量的豆类种子，蛋白质的摄取量已足够，不必吃整盘的豆制品。

现在并不是缺乏蛋白质的时候，反而是蛋白质、脂肪、糖分都过量了。

要保持身体健康，高蛋白、高脂肪、高淀粉、低纤维等高压力性的食物，最好少吃。反之，低压力食物，属于碱性食物，也是悦性食物，则应常吃。如此，不平衡的身体便能平衡了，所累积的毒素也可以透过排毒排出去。

因此做一餐菜、做一顿饭非常简单，但不要以为这样的菜饭很单调，主厨者的巧思变化，一样可以调理出色、香、味俱全的佳肴，让家人吃得又开心、又健康。

生菜立大功

生食有什么好处？生食最大的益处就是能够防癌，单就这一点，我们每一餐应该都要有生的食物。

科学已证实生菜能够阻止癌细胞的生长，因为其中含有许多酵素，是有生命、有能量的东西，能将身体里面的毒素排除出去。

生食的第二个好处是能够重建细胞的次序。由于细胞会随着我们的年龄，从小到老到衰弱到死亡，期间的修复过程往往要依赖生食。

生的东西能够修复这些老化、衰弱、病变的细胞，同时能够防止正常的细胞衰老、变坏、变为恶性。当毒素累积到相当程度，已经造成器官变化时，疾病就产生了，并非无法治疗，只是相当辛苦。

以胃癌为例，得胃癌的原因很多，其中之一是我们所有的菜都是熟食，从来不吃生的。而且许多食品掺有防腐剂，防腐剂中的亚硝酸在胃里一段时间之后，如果没有高单位、高剂量的维生素 C，就会转变成致癌的亚硝酸胺，这是非常危险的致癌物。

不过防止胃的细胞癌化很简单，只要每餐都有生吃的蔬菜，其中就会含有维生素 C，即使我们不小心吃到含有亚硝酸的防腐剂，细胞也会自己转换，中止这个化学反应而不至于癌化。

所以我们在饮食上，要做一些改革。不要害怕吃生菜会太寒，因为我们并不是完全生食，还有熟食的部分，我们不可能拿着一颗一颗的米粒来吃，米都是吃熟的。

我们调配的食物里有一半是生的，一半是熟的。如果有很严重的病，生食一定要占很高的比例。人若得重病，一定是累积的毒素太多了，若不靠很有力的排毒方法重建细胞的次序，则不容易恢复。

假若每天都能把握这个原则，就和疾病 Say Cood - bye 了。

预防和治疗癌症不能乱吃补品

如果是预防或治疗癌症，有几种东西，特别是有癌症之后，最好不要吃：油（包括素油）、盐、白糖、味素。得到癌症的人，对营养要特别小心。假如认为身体不好而煮鸡汤来补的话，其实补的是癌细胞。有些癌症患者本来改变饮食吃素，病情已经稳定下来，周围的亲友知道他有病，都认为营养不够，要补一补，结果这一补反而没救了。

因为，癌症是细胞无限制生长繁殖造成的。这种情形下，补品是不能乱吃的，特别是鸡、人参等，在中医上是属热性，还有海鲜类，更会刺激生长。西洋参是补气。另若补充氧气，可以使癌细胞停止生长。最好能多吃没有加热的新鲜蔬菜，这些菜中，有充分的氧气，如小麦草，对治疗癌症很有帮助。

在日本有种大麦粉，香港也可以买到，对治疗血癌有很好的效果。得了癌症，一般人都以西医的方法来治疗。事实上，西医治癌五十年来可以说没什么进步。几年前，美国哈佛大学医生发表统计报告中也说明，美国治疗癌症在这些年来没有什么进展。

有些癌症治疗后，生存率反而降低。像肺癌五年生存率是百分之十，也就是一百人得了肺癌，五年后活存的只有十人；而血癌五年的生存率只有百分之二至三。为什么效果那么差呢？因为西医对癌症的了解，只看一面而非全面，整个思路方式就是头痛医头、脚痛医脚。若那里长瘤，就把那里的瘤全部割掉。但是，所有的慢性病以这种方式治疗的效果都很差。

癌的可怕在于治疗不当

本来我们人是整体的，有时头痛原因不见得跟头有关，或许是空气污染引起，

所以吃止痛药并无法解决问题。依照一般西医的经验，癌细胞割除后，仍可能扩散到其他部位，且愈长愈多，如胃癌、乳癌，到最后就没有办法处理了。

现在居十大死亡原因首位的癌症，为什么人会那么害怕？其实不是病本身可怕，而是治疗的可怕。我自己在美国三大肿瘤医院之一的安德生医院工作了近十年，非常了解护理的内部情况。

我们的副院长开会时曾说，化学治疗完全是条死路。因为癌细胞会产生抵抗力，每一种药开始时常会很有效，过一阵子抵抗力出现了，就得换另一种药，换来换去，过不了多久，这个人就被整死了。但是副院长对外是不敢讲的。所以当另一位副院长的岳父得肺癌时，就来找我了。

癌症必须用整体观，“身、心、灵”三方面去看，以这种方式去治疗，癌症只不过是慢性病，没有什么可怕。有病时一定要把身体抵抗力加强，不能再增加负担。例如化学治疗本身是可以引发癌症的，有些人使用化疗治好了某种癌症，想不到几年后另一种癌症又出现了。在美国常有误诊情况，本来没有癌症却当作癌症治疗，使用化疗后，身体完全垮了。

放射线疗法也是一样，本身可以引起癌症。一般开刀时，都要麻醉，一麻醉，我们身体的免疫功能就全部下降了。所以，医院的外科医生，因为看到病人本来有个瘤，开了刀后全部都长瘤，而一个个死去，结果自己受不了就自杀了。

我们中国人有中国人自己的宝贝却不用，他们西方人是想用也没有。香港中医没有正式执照，没有立足之地，这是很可悲的。就像中国菜不吃，去吃麦当劳一样。中国的医学是整体观，一定要身心一起治疗。首先有病的人要先增加抵抗力，饮食方面要清淡、容易消化的东西，以减轻负担。基于这个原因，西方治疗的食疗法都是蔬菜、水果、谷类，这种很容易消化的植物来治疗。

例如用胡萝卜汁、小麦草汁来吸收氧分，而不需要吃它的残渣，像药一般，能帮助身体快点复原。我曾一再强调，所有鸡鸭这些肉类食物本来就不应吃了，这个时候更不应该吃。到现在为止，还没听说过用吃肉来治疗癌症的方法，但是用植物蔬菜来治疗的例子，不管在欧洲或美国都很多。

除了身体上饮食要增加抵抗力外，还有一个方式，就是练气功。只用气功来治疗的例子也是多得数不清。十年前我在北京，因中美科学交流在那里工作了三个月，认识了气功这东西。那时在日坛医院旁的公园里，有很多医院里的病人早上偷

偷溜去练气功。因为跟病人谈而有了兴趣，有个病人肺部长肿瘤像核桃般大，已无法开刀，结果练气功给练好了。

中国讲“气”，等于是科学上所指的生物电、生物磁。假如我们的手割伤了，长出来还是手的样子，不会变成别的东西。像头发生长速度很快，平常身体有蓝图，就不会无限制生长。这个蓝图，中医讲是气体，科学来说是生物电、生物磁的磁场。这个磁场可受到情绪的影响、外界污染、饮食改善。所以增加抵抗力，可以增强磁场。如果癌细胞没有受到控制，就会回到最原始状态，不断地生长繁殖。一旦有了控制，就不会随意生长。

平常西医开刀取瘤，里面多半有一些奇怪的组织，根本不知道它是什么东西，这是一般人不会听到的事情。所以练气功是一种加强控制生物磁场的方法，解除心理障碍。当身体改善后，再去测生物磁，一定会不一样。

几年前在休士敦做了实验，每天测量工人的生物磁，有天发现异常的数字，就问这位工人怎么了？她说：“我先生今天失业了。”一个打击马上使她的生物磁改变。由此可知，情绪的改变会引起疾病，而调整情绪则可以治病，如果加上饮食、气功，那就更快了。

再谈癌症的治疗方法

写《闲谈癌症的治疗方法》五年后，我对癌症的基本看法大致没有改变，只是有更多经验和补充的资料，尤其是发病和情绪与灵性之间有密切的关系。

1989 年 11 月我在法国格雷诺堡偶然得知一所癌症心理治疗中心，引用德国汉姆医生的研究发现，以“谈心”方式疏导病人的情绪而改善病情。汉姆医生发现精神上的矛盾和刺激经常是触发癌症的主因，这是来自他个人的经验。1979 年他的儿子被杀后，夫妻俩同时得癌，他一直在研究癌症，此时才深深体会到癌症有精神因素，而且发病期很短。他自己经过心理上的调节后，病即复原。

接着他以同样的方法帮助病人，发现几乎所有的病人在发病前，精神都受到刺激、惊吓或矛盾，并且有说不出之苦，或说出没有人听。不同的精神刺激会引起不

同癌症，伤痕先在脑部出现，再在身体上出现。譬如女性左乳房癌与母亲跟子女之间的矛盾有关，右边则和一般生活上的矛盾有关；直肠癌一般跟工作业务、责任权力范围的纠纷矛盾有关；肺跟死亡的恐惧有关；肝则与不满、生气的情绪有关。他前后总结了一万个病例。

在心理治疗上，是采用疏导和解决问题的方法，重点放在“谈心”，让病人诉说出心中的苦闷。我在法国曾遇到一位患有乳癌并扩散到全身的女士，她在发病前，一个儿子试图自杀，另一个儿子家里爆炸，第三个儿子也有问题，接着又和丈夫大吵一架，不久就发现左右乳房有癌细胞，并扩散全身。

“人生不如意事，十常八九”。发生纠纷和矛盾时，千万不要压抑烦恼，最好和朋友亲人谈开，如果是不可解的结，则可用转念的方法去对付。中国的俗语常是千年智慧的结晶：“花钱消灾”、“生死由命，富贵在天”。如果相信因果报应的道理，则知“种瓜得瓜，种豆得豆”。要万事如意必须“诸恶莫作，众善奉行”，并随时忏悔以前的错误。进一步想想人生如梦，一切的一切都变化无常，何必太钻牛角尖？何必气愤填胸？昨日的英雄今日又何在？这样想就会心平气和。

此外，还要积极地去积福，多做利益他人的事，特别是不杀生，并且还要放生，最好数目和自己的年龄一样，多多益善。有位加拿大女士五年前得末期恶性皮肤癌，都扩散到肺部了，医生宣告无药可救，只有三个月的寿命。

在这情形下，她想不如到一个风景优美的地方去死，她选择了尼泊尔，在那同时，她经过朋友介绍认识了一位喜马拉雅山的舟帕仁波切，建议她放生以延命。回到加拿大的温哥华，她每天到码头等渔船进港，买下鱼虾放生，其他动物如狗等，则能救一条命就救一条命。四个月后，她的癌消失得无影无踪。去年当我跟她通电话时，她说三个月前乳部又出现一个硬块，是癌。她又再如法炮制，每天放生吃素，不到三个月病又好了。我问她：“你一天放多少生命？”她回答：“平均一百条。”

除了放生她还抽出时间散步，思维人生的意义以及她自己的任务等等。经过一场病，她的工作已由服装顾问改为环保、商业道德、慈悲心的顾问了。

（雷久南博士）



欢喜行善，治癌有方

佛教信仰可以治疗癌症，你相信吗？拥有麻省理工学院生化博士学位的癌症专家雷久南，在历经五年的佛教信仰与修行之后发现，灵性的修持的确有助于癌症的治疗，这对当今只重“生理”治疗的医学界而言，确实不可思议，但是，雷博士自有她的一套论证与根据可循。

断了杀念　心存善念　自然病愈

在研究癌症治疗的十年中，雷博士曾以为只要改变饮食即可，可是，当她遇到几个癌症病人，都是依照“吃素、放生、持戒”而痊愈之后而整个改变了她的研究方向。

在加拿大有位患了皮肤癌的女士，医师宣布只剩下三个月生命，她想，既然要死，干脆就到风景优美的地方，结果，在尼泊尔遇到一位高僧指点，教她“放生、吃素”，经过了三四个月，什么药也没有吃，病竟全好了。

另有一位肺癌患者求助于雷博士，她劝这位病人，光靠气功是不够的，还得配合放生、吃素、多作好事才行，不到两个月的时间，再照 X 光片，这位患者的癌细胞竟也不见踪影了。

这种作法看似玄妙，但雷博士认为有其道理，一个人断了杀念之后，经常心存善念，灵性一获改善，情绪自然愉快，连带的也会改善生理状况。

为了证明情绪对身体病变的影响，雷博士遍访世界各地，最后在德国发现有位专攻癌症，名为 R. C. Hamer 的医师，在这方面有相当齐全的临床病例可资佐证。

1997 年，这位德国医生的儿子突然遇害，夫妇俩极度悲伤，不久，二人居然都得了癌症，这件事使得 Hamer 恍然大悟，癌症似乎和情绪颇有关联。

一万名癌症病例（癌症病变的发生——情绪影响至巨）

为了找出证明，她连续研究了一万位癌症病例，发现他们在发病前三个月，都曾发生过强烈的情绪矛盾与刺激，透过大脑断层的扫描发现，这些反应均在脑部留下“伤痕”，然后相关部位的器官在一、两个月内就会出现癌症病变。

可是，一旦问题解决了，情绪得到平抚，他们全都不药而愈，而且复原得相当快。这个科学见证，让雷博士更加确信，从灵性上着手的重要性。

雷博士认为，癌症的病因固然多端，但“情绪”绝对是个“促发点”，若平时就能“修心”，不因外在环境变化而盲目反应，以致情绪过度波动，即能避免癌症的侵扰。

从灵性的角度来看，不杀生、有爱心、不伤人、心情自然平静祥和；反观那些杀人犯，由于他们脑子里时常想着害人，因此，他们身上所放出的生物电（磁场），就会影响到其他人的情绪；一个社会若充斥太多这种负面情绪的话，个人的健康就会受到波及。

雷博士以北平为例，由于北平整个社会的情绪压力相当沉闷，这种大环境的影响，便反映在当地居民的健康上——胆囊炎特多，因为胆主司对外在环境气氛的反应。

依此推论，若要常保健康，其实大家都有责任，若人与人之间能把自私心、憎恨心、烦恼心、害人心……去除，常以一颗慈悲喜舍的心待人接物，将有助于提升整个社会环境的健康。

由此看来，佛教信仰不仅可以抚慰人们的心灵，还能在无形中帮助人们祛伤除病。

祝福您！

（雷久南博士）

我们如此战胜了癌症

癌症患者的心声

恶性脑肿瘤医治无望　靠糙米菜食恢复了健康

三年前的12月29日，我带着孩子到医院看检查结果。一进诊察室，医生就对我说：“快通知你先生吧！”我丈夫很快就赶来。诊断的结果是恶性脑肿瘤，需要立刻开刀。如果情况恶化的话，我的孩子就无法度过这个年了。

我的孩子那时5岁，脸色一直不好，眼球时常充血，举动有点像动物，而且时常跌倒，右眼皮开始下垂。有一天他伤风，我带他到医院的小儿科，把详细的情形向医生说明，精密检查的结果方知是脑肿瘤。

我的孩子在一月初接受了手术，从二月末开始接受钴照射。那时，孩子虽已能够自如的跑来跑去，可是我仍旧不安，他的病情会不会继续恶化呢？作为母亲，除了看病以外，是否能为他做一些事呢？

就在这个时候，我想起了一本叫“癌症并不可怕”的书。看了卷末的手记之后，我认为作为母亲能够做到的，也只有食物疗法而已。因此在翌日我立刻打电话给东京的森下大夫，告诉他说我的儿子5月就要出院了，身体状况虽然有起色，然而，肿瘤的阴影却没有消失。我遵照森下大夫的指示，在孩子出院当天就全家改吃糙米、蔬菜。所幸，我家在郊外，环境很不错，而且，5月又是一年中最美好的季节。我内心思忖着，只要确实遵守森下大夫的食物疗法，一定能获得一线希望的。

6月8日，开始吃糙米的20天后，我带孩子去接受森下大夫的诊断。诊断后，大夫告诉我孩子的内脏机能降低，植物神经失调，森下大夫又说，必须以糙米蔬菜为主食，再加强化食品、药草茶，副食则以海藻类、根菜类为主。水果以及能使身体寒凉的生菜、甘甜的食物则必须避免。

在这之前，我的孩子一直服用精神安定剂与治癌剂，但在森下大夫的指示下停止服用了。饮水方面，则使用天然的矿泉水。在开始的时候我很担心孩子会拒吃糙米饭，想不到他却兴高采烈的去吃“豆子煮成的饭”，这使我大感意外。

我们把一天里的好几个小时耗费于吃饭方面，我叫孩子把一口糙米饭咀嚼50次到100次后才咽下去。其他的时间用于散步及睡午觉方面，尽量使孩子生活得轻松。

那时，我几乎整天都在想如何做出比较可口的食物。早餐是糙米饭，加入一些小豆、黑豆、薏仁、芝麻等，裙带菜汤，副食为少许炒蔬菜，或者根菜类等。下午3点的点心是：糙米粉加入胡萝卜泥、莲藕泥等煎成饼状，再撒一些海苔粉，蘸着酱油吃。所幸孩子很喜欢吃，使我大感安慰。宵夜亦采取糙米食品，并以根菜煮汤做副食。

采取了这种饮食方式，到了第二次接受诊察时，孩子的身上长满了流脓的小疙瘩，它们好像最喜欢长在有淋巴腺的地方。据森下大夫说，那是身体状况在转好过

程中，一种体质改善的反应。事实上，我的孩子已经能够活泼地玩耍，脸色也跟着慢慢转好。

到了9月接受了脑部检查，令我感觉到喜不自胜的是脑肿瘤的影子已完全消失了，我的孩子果然受到了自然医食疗法的恩赐捡回了一条命。

那一年秋天，我为了孩子特别去寻找出售新鲜栗子以及蔬菜的店铺。到了过年时，我也一直实施着糙米、蔬菜的食法，没有让孩子吃到大鱼大肉。不久以后，我的孩子不想睡午觉了，一直在蹦蹦跳跳地玩耍。点心方面，都是吃一些煎饼、马铃薯、地瓜之类。

最近，一旦下课回家，他就会自动的去服用强化食品和药草茶，他也深信“豆饭”与强化食品带给了他健康的身体。目前，我的孩子跟一般的孩子并没有什么两样。6月到森下大夫那儿检查的结果，植物神经虽仍然稍微不安定，但是血液的状态却是非常的良好。听了这句话，我心中的阴霾顿时一扫而光，不觉松了一口大气。

目前，我的孩子已经完全不服用医院的药品，就连安定剂也停止服用了。这一切的过程好像很漫长，其实前后也不过短短的一个寒暑，我的孩子就挣脱了死神的纠缠，重新获得宝贵的健康。我想，这一切都是森下大夫的恩赐，我会一辈子感激他的。

医生评语：不管是如何严重的癌症，只要是病人乐于吃粗粮与蔬菜，一定能够把癌症治好。反过来说，若是初期的癌症，只要是拒绝我们所指示的食物，那么，事态必定会恶化。

抗癌勇士——李丰医师

李丰医师

李丰医师简历：

学历：国立台湾大学医学系毕业

加拿大多伦多研究所

经历：台大医院主治医师

国立台湾大学医学院　病理科副教授

与淋巴癌和平共处，是我此生最大的挑战，可是感恩它，让我学到很多，也获得很多难得的经验。更重要的是让我体验到，健康必须靠自己。

负面思想　影响疗效

30年前，当我还在加拿大的多伦多研究所进修，正庆幸尚有一年，研究所的功课便可以结束时，竟被发现患了癌症。手术证实是癌症的第二天，我工作机构的老板来看我。首先，说了一大篇他心里如何难过的客套话。然后告诉我，在社会上做事，好比一个大机器中的小螺丝钉，只要中间有一个小螺丝钉停止工作，都会影响整个机器的工作效率。接着，他指着我说："而你，显然会有很长一段时间不能工作，所以，很抱歉，请你马上辞职。"当我的男朋友也明显地疏远我时，我了解到，自己竟完全被孤立起来。我不但失去工作，已被社会遗弃，也被爱自己的人遗弃，而且，还被自己的健康所遗弃。我的生存价值，几乎完全被否定掉。因此，我的情绪降到最低点，我想到自杀。癌症经过手术，很多个疗程的放射性治疗，因为疗效不佳，经过一年多，仍然时好时坏地原地打转，癌并没有完全消失。

最后只剩下化疗一个办法。当时的化疗，以目前的眼光看起来，是相当粗糙的。治疗了一段时间后，血小板变得很少，不小心一碰，到处都会瘀青，如果内部大量出血，就可能致命。与主治医师商量，是否可以暂时停止治疗，主治医师竟然不同意。在这种"吃药会出血致死，不吃药又会病死"的情形下，做病人的我，的确非常为难。

考虑再三，决定做个反叛的病人，我自己把化学治疗停掉了。现在回想起来，是当年的反叛救了自己。

丢掉药罐子　调养身心

直到回到国内，回到熟悉的环境，不但重新获得旧日友情的温暖，而且，还很幸运地恢复了工作。这些转变，使我的情绪渐渐由消极转变为积极，癌虽然还在，我却渐渐学到如何与它和平相处，它并没有再发。可是由于身体很孱弱，治疗后的副作用层出不穷，不断住院又出院，我也变成肚量很大的药罐子。

一直到十多年前，因为高烧两个星期不退而住进了台大医院，经过诸多检查及会诊，医师宣布我第三度得肺结核。当时我当然很沮丧，可是也只好乖乖认命，照

医师的处方服药。

在服药第三天抽血检查时，竟发现还因服抗结核药物而罹患了中毒性肝炎。于是我很自然地又反叛医命，停止服药。每天不是睡觉，就是静坐。经过一个月，再照胸部放射线检查，发现医师说的肺结核竟然不见了。这个发现让我了解，一个月前的肺结核应该是误诊，因为肺结核是不可能不吃药而在一个月内痊愈的。

这个发现，让我不断深思，平白吃这么多药，却惹来一身副作用。我以后到底是会因癌症而死？还是因其他并发症而死？

这次出院，让我下了决心，从此不再靠药物。果然从那以后，我没有再吞过任何一颗药丸，包括维生素。

信念：健康靠自己　方法：自我反省

这次出院，也让我看到了西医的极限，我开始深思除了药物以外的方法，我也读了不少书，也去探讨甚至浅尝了不少民俗疗法，发现最根本的办法，还是靠自己，靠自己去做观念的修正与饮食生活的调整。

经过十多年的努力，我发现我的想法是正确的。从此以后，我没有再住过院，近年来连感冒都很少了。

观念的修正，其实就是自我反省。

“我好好的，为什么会得癌症？”很多人一听到医师宣布自己得了重病时，往往都会显现出一副无辜的模样，希望用切、割、毒、杀等外来方式祛除疾病，然而，疾病真的会没来由地产生吗？

世上绝对没有这种“好好的就突然生病”的事情。以感冒为例，如果真要病人作自我反省的话，通常患者都会表示，自己在感冒之前，曾经一连熬了好几个通宵；有些人会说，自己最近吹了冷风、淋了雨；有些人则说，工作的压力很大，常常头痛又失眠。事实上，诸如此类的现象，都是导致感冒的因素，换句话说，假使病人的敏感度及警觉性够的话，自然能够做到“防患未然”的目标。

以我的亲身经验为例，在加拿大研究所进修时，所以会得癌症，同样是其来有自。首先，我天生怕冷，却选择到加拿大念书，基本上已经违反了健康的大原则。

其次，为了负担家计，边念书、边工作。常常为了多省下一些钱寄回家里，以至于早、午餐都只吃一个三明治夹起司。到了晚上，才煮些面条并搭配超市冷冻的青豆及便宜的鸡胗、鸭胗。事后，我才明白，原来自己长时间吃进许多可怕、有害健康



的食物。再加上老板又是犹太人，对员工非常严苛，其身心所承受的压力自然是可想而知。

在那段工作紧张、没有朋友，一天天重复着上班、下班及念书的日子中，健康情形自然是每况愈下。还好，后来癌症救了我。让我有足够的理由离开那样的环境，找到生路。

生病，不是细胞叛逆，是自己无知对细胞加压

其实，身体发生了疾病，并不是细胞叛逆，违反了主人的命令，而是主人无知，拼命对细胞加压，却不知道早已超过细胞能够容忍的限度。于是，细胞只好应变。生病，不过是受不了委屈的细胞在喊救命的声音而已。

如果把观念改一改，承认生病该由自己负责，对自己的行为，心生惭愧，而努力自我反省，并感恩不尽地以满心欢喜的心情去看待自己的改变，尽量善待自己的细胞，努力不让它们受到委屈。如有需要，再配合适当的医药治疗，那么，即使是病况已经相当严重，仍然有很大的痊愈空间。

而且，不只癌症，得任何病即使治好了，也不表示已经痊愈。若不善加调整观念及生活、饮食，也都可能再得病。一位已治疗好的鼻咽癌病人，26 年来癌症没再发，在他去世后，我曾在显微镜下观察，其鼻咽组织仍看得到癌细胞，只是癌细胞被正常细胞包围着而已。所以，改善体内环境，使癌细胞没法生长，是个一辈子的功课，偷懒不得。

调整饮食习惯改善体质

调整饮食习惯是改善体质最直接而快速的方法。一般人的营养，都是从嘴巴吃进去的。这是说，制造体内负责新陈代谢的每一个细胞的材料，都是由饮食而来。从另一个角度来看，也可以这么说：你就是由你吃下去的食物变成的。所以，如果饮食中充满致癌性物质，日后又怎么可能不患上癌症？食品添加剂，是另外一个使食物的品质发生改变的因素。因为食品添加剂有很多都是致癌物质，如果常吃加过工的食物，到底会同时吃进多少致癌物质，还真没有办法知道。饮食的量，也会影响营养。过去，在贫穷的时代，吃得不够，营养不良，当然会影响体质。现在，经济情况良好，倒是吃得太多，而造成营养不平衡，也累垮消化组织，引起所谓的文明病，像高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病等等，使体质受到影响。针对这些情形，要做的饮食习惯改变，原则上，是保持饮食平衡，不吃添加剂，不吃腐败食物，不

吃肉类，多吃蔬菜、水果。

癌一定要吃素　吃素身体越来越好

我自己的例子是做瑜伽做到第五年时，只要一有任何肉类进到嘴巴，就会不自觉地吐出来，由于并没有任何宗教因素驱使我非吃素不可，因此，我知道，面对这种情形，是肠胃要求我不要再吃这类食物了。

一直到今天，吃素十多年，看着自己的身体因为饮食习惯的改变而愈来愈好后，我便力劝病友要改吃素食。其实肠胃原本只需要谷物、蔬果，就足够达到新陈代谢的目的。一味地吃肉，只会增加肠胃的负荷，累积有害身体的不洁物罢了。

饮食如药，须先了解病况体质，妥善配合

全然生食，并非人人于各条件下都适合

有人问说是不是每个人都适合吃生机饮食？吃素食可以吃葱蒜吗？

我的经验认为不是每个人都适合完全用生食，而且，严格说来，东方人的体质大部分都不适合全然生食（须配合熟食天然谷类等）。如果一定要吃生食的话，最好先找对生机饮食有体验的中医师把把脉，作整体评估，看看体质是否适合吃。至于葱蒜的问题，以蒜来说，一个人如果身体状况良好的话，绝对不需要靠蒜来杀菌，而葱则会影响身体荷尔蒙的分泌及情绪变化，对健康不见得有正面帮助。

吃素不要奶蛋　一样健康

又有人问说吃素食时，需不需要喝牛奶、吃鸡蛋？

我认为牛奶是养小牛的，不是养人的；至于鸡蛋原本是孵小鸡的。其实，一粒糙米就像鸡蛋一样是完整营养，多吃糙米，与吃鸡蛋没有两样。或许有些人认为，不喝牛奶、不吃蛋，无法摄取足够的钙质。事实上，钙质并不一定要从蛋类和牛奶中摄取，一切有根的蔬菜基本上都含有钙质。另一方面，有些人可能担心钙质摄取量不够的话，容易罹患骨质疏松症。其实，骨质疏松的问题并不像大家所想的那么严重。根据调查显示，全球骨质疏松症罹患率最高的地区是阿拉斯加，其次是美国和欧洲，中国大陆则很少。原因为何，因为阿拉斯加人常年吃鱼，美国和欧洲人民又经常吃肉所致，换句话说，没吃肉、牛奶和蛋类，像中国大陆人民并不会因而罹患骨质疏松症。只要多运动、多吃糙米和全麦面包，自然就可避免骨质疏松症。

运动是改变体质的根本办法

运动是改变体质最根本的办法。因为，每个人的身体，本来就具有抵御外侵的

毒物或癌症的能力。只是，身体的内在环境和身体外的大环境，都有过多有害的因素，使身体的这种免疫能力发生障碍，疾病和癌症才不可避免地发生。而运动，则可使身体内在环境的细胞，藉促进血液循环，以带动氧气和营养，反过来，又使细胞增加活力。因此，人体的免疫力，便能增加。

病后，我开始做的运动是爬山。我说的爬山，并不真是去做爬上高山的运动，只不过是在那些有道路的小山上走走而已。那时，凭良心说，我并不喜欢爬山。我参加爬山，可以说是被我丈夫强迫的。每个星期日，他早就把背包、干粮、水壶准备好了，然后把我拉起来上路。这是因为我的身体太过虚弱的缘故，爬那样的山，对我仍然是件苦事。他说我那段时期的爬山，是出太阳怕走，下雨怕走，吹风怕走。其实，之所以会出太阳怕走，是因为经过治疗以后，我的体质很差，晒了太阳，皮肤就会发痒。之所以会下雨怕走，是因为我怕感冒。经过治疗，我的身体很差，简直不能同别人比。普通的天气，别人不容易感冒，偏偏我却会感冒。之所以会吹风怕走，也是有原因。治疗以后，我的血液循环很差，手脚常都冰冷。爬山时，别人是一爬就出汗，我却要爬了半天，身体才会热，如果有风，则会反而越走越冷，很受不了。

尽管这样，我的爬山时走时停，但时间累积下来，我还是尝到了它给我的好处，我的健康竟然缓缓地在进步。现在，痒的问题，已经不知不觉地消失，风雨对我来说，也不是阻力。经过不断磨炼，而今，我的爬山和走路的本领，已越来越有进步。过去，走短短的路，便要流泪，甚至大病一场。现在，体力增加了，走 20 公里路，已是家常便饭，甚至还有过一天走 40 公里的纪录。几年前，还在经过两年的准备之后，登上玉山，来作为对我的体能的考验。结果，我很欢喜我的成绩，我通过了。

两年前，我改变了工作环境，每天早上先去爬山，在山上吸它两个钟头的芬多精，回家洗个澡才去上班。现在看到我的人，都说我比以前健康，我则会加上一句："天天爬山，明年会更好。"

你的细胞看起来很累，赶快去爬山补充氧气，癌细胞会回归正常

在实验室养癌细胞，如果加氧，癌细胞就养不好，如果加二氧化碳，癌细胞就养得很好。这表示，我们自己把体内环境弄到缺氧，细胞才无可奈何变成癌细胞来适应环境，如果把环境里的缺氧因素删掉，补充氧分，其实癌细胞是会回归正常的。

30 年来，我看过无数病人，那些肯听我话而去爬山，甚至天天爬山的人，身体的改善都很明显。

现在，每当我透过显微镜看到病人或友人的细胞显出缺氧的状况时，我都会提醒对方："你的细胞缺氧，看起来很累，赶快去爬山。"

除了爬山、走路、慢跑以外，我也曾经花不少的时间，在做瑜伽、气功和静坐的锻炼。那些锻炼，开始时，什么成绩都看不到，可是久了以后，身体还是在改善。

几乎每个人都知道运动对健康的重要性，但是，真正能够身体力行的人却不多。

我自己自从开始做瑜伽、爬山、静坐后，每天维持四小时的运动量。四小时！对许多人来说，或许觉得不可思议，但是，如果每天运动四小时，可以使剩下的20小时比较舒服；如果成天不运动，二十四小时都不舒服，你选择哪一边？

〈注〉：李丰医师每天只睡六个小时，清晨三四点就起床，空腹练两个多小时的瑜伽，再打坐一个多小时。她常说，每天花四个小时做运动，可以换来其他20小时的全身舒畅，这种投资太值得了；近几年，她还自创一套礼佛瑜伽，在跪地膜拜时融入瑜伽之动作，既可修心又能健身。

笑、不生气、正面看、放松，多活30年

除了生理因素之外，要克服病魔，还必须从心理层面下手，像笑、不生气及以正面态度看待一切事情，还有学习放松，即是我这么多年来能够降服疾病的一大原因。

学习笑是一项很特别的功课。因为我知道，笑的时候，尤其是大笑的时候，身体内的细胞是放松的。细胞只有在完全放松的时候，才能圆圆润润，充满活力，足以应付外侮。刚开始学笑时，其实不是真心想笑，而是勉强去把嘴巴拉成笑的样子，可是久而久之，心里自然会加以配合，真的变得成天都开开心心的样子。

得癌症以后，学笑便成为我的生活课题之一。有一次，一位病人眉头深锁地来找我，我看到她郁郁寡欢的样子，便问陪同母亲前来的小女孩："你妈妈怕不怕痒？"小女孩说："怕痒。"于是，我悄悄地告诉女孩，"以后妈妈躺在床上的时候，你就搔她痒。"结果，这位母亲在每天大笑一回的情形下，慢慢地疏解了深锁的眉头。

生气是别人做错事，我惩罚自己

学习不生气是一项比较困难的功课。因为我为人耿直、又爱打抱不平，一看到不合理或不公平的事，拔刀相助的精神便来了。自从我了解"生气的定义是别人做错事，我惩罚我自己"以后，我便开始努力去实践。不过，积习难改，我的这个过

程还是经过了四五年，才看到一点点成绩。刚开始，别人挑衅我，我还是会马上反应，接着便后悔；然后，我会看到别人在挑衅，我会看到自己快要动气，于是，马上逃到看不到挑衅的地方，再慢慢调整自己的情绪；然后，我渐渐不需要逃离现场也能压住脾气，可是还需要在心里说："你好可怜。"来平衡自己的情绪；现在，我什么都看到，却可以一直保持笑容。

恭喜病人得癌症

持正面的态度对疾病的疗效有极大的影响。像我得癌前期，由于挫折连连，对人生、前途无信心，疗效不彰。但得癌后期，由于对人生、前途恢复信心，虽然没有治疗，身体却反而慢慢好起来。因此，自从我的健康进步了以后，除了我的专业，我最乐意做的一件事，便是为癌症病人打气。每当一个垂头丧气，以为末日将至的癌症病人，被介绍来看我以后，往往经过一番疑问的解释，尤其是当他看到我这个活生生的例子，朝气蓬勃地站在他的面前，他的信心便很容易地能建立起来。于是，这个垂着头、苦着脸进来的病人，结果，却能昂起头，脸上充满笑意地踏出我的办公室。我做的事，并不是显露奇迹。只是，我让那些癌症病人看到"希望"，让他们的情绪，能很快从消极变为积极。

甚至有癌症患者来找我时，我会说"恭喜你得癌症"，对方一听，自然会觉得莫名其妙，我解释，"假如你不得癌症，怎么会改变饮食习惯？怎么会开始运动？又怎么会学笑呢？再说，从今天开始，你的生活会一天天地变好、一天天地有品质，这样一来，怎么会不值得恭喜？"于是，对方一听，果然对自己罹病的情形释怀了许多。

待患者情绪比较平稳地要离开时，我又会说，"再恭喜你一次。"对方一听，又是一头雾水，"既然之前已经恭喜了，有什么事还值得再恭喜一次？"这时，我会不疾不徐地回答，"我把三十年来对抗癌症的养生经验一下子交给你，这难道不是一件值得恭喜的事？"就这样，对方带着饱满、知足的感觉离开。

善用"多赚30年的法宝"

如果凡事从正面思考，事事会变得非常美好；反之，凡事都从负面思考，事事都变得相当糟糕。就像我先生为了我好，毅然决然地把家里的电话线拔掉，以免我下了班后，还要接听一大堆电话，虽然这似乎对我有些不方便，但是，从另一个角度来看，能够安安静静地利用下班时间做瑜伽、运动，对身体不是反而有很大的帮助吗？

再说，真有什么重要的事，隔天打到办公室就可以了，何须挂碍在心？

放松看起来很容易，其实却是最困难的，因为放松要从心做起。心真的放松，身体的细胞才能松。而心要放松，必须放下很多现世间的价值观，包括名、利、情……等。我的方法是从清抽屉开始，久已不用的东西，马上送走、放开，衣服物品也是，甚至延伸至人际关系，于是人变得活得很简单、很朴素，人就轻松了。

当年，医生宣判我只有六个月的生命，如今，我认为自己“多赚了 30 多年”。为何如此？笑、不生气及正面看事情、学放松应该是重要的法宝！

改得越多好得越快

这些年来，我不但看了不少癌症病人，更与其中一部分病人变成朋友，共同奋斗，分享彼此的经验，互相鼓励，努力活下去。我们发觉，活得越长及活得越有声有色的人，往往都是勇于自省，及坚持修正自己的生活方式的人。“改得越多，改得越彻底，好得越快。”已经成了我们的原则。

营养是细胞借以维生的资粮，如果天天吃下充满抗生素及荷尔蒙的家畜肉类，细胞想不生病也不成。充满农药及加工化学物质的食物，也会使细胞中毒。只有回归自然，才能使细胞恢复生机。

运动的好处是使身体的循环顺畅，把养分及氧气带到该去的地方，对生病的细胞，尤为重要。如果选择一、两种自己喜爱或适合的运动，持之以恒地做下去，总有一天，成绩会自然显露出来。

心理的调适，极为重要。要知道，自己身体里的细胞，到底是听自己的还是听别人的呢？当然是听自己的。那么，自己对细胞下达的命令，便不应下那些不利于细胞的命令，例如生气、烦恼、消极……细胞无外顾之忧，才较容易应付内患，对癌的免疫能力，才容易增强，才是根本解决癌症的办法。

自我反省乃至身体力行，只要坚持，这些事并没有想象得那么困难，而且，如果继续坚持下去，所有疾病，甚至癌症，都会自动让步，让健康的细胞抬头。

生命的长短，我们无法决定，但生活的品质，却是可以改善的。

治癌症秘方

主治：各种癌症，根据服方结果，已经治愈肠癌、肝癌、子宫癌、乳癌、胃癌等，其中除乳癌效果较差外，其他癌症一般有效，特别是肠癌，只服四五个小时即起异常效果。

服法：半枝莲一两、白花蛇舌草二两共为一剂，用水十五碗煎至六小碗，日夜当茶饮、平时每一月之中煲一次服食，因该药方对脏腑之热毒及生痔疮、痢血、热咳等症，服后都很效验。半枝莲清凉无毒、是排污草药，服药后不能饮开水，体表癌症可将鲜品捣烂敷于患处，同时内服。服后大小便常有脓血排出，病毒清除后即好。

蕺菜治百病，对癌症也有疗效

蕺菜是一种很贵重的药草，不论季节、地方、身份都很容易取得这种草药。可以治疗心脏病、肾脏病、性病、妇女病、皮肤病、头脑发胀等，同时也是高血压、鼻蓄脓、神经痛、痔疮的特效药。几乎可以说是一种能治百病的药。

有一段时间，蕺菜的疗效曾被某些著名的学者专家所否定，也使得蕺菜热潮沉寂一时。结果，时间证明一切，到了今日，蕺菜又再获肯定。它虽带有一些特殊的气味，但其中的氨苯磺胺有抗菌力，对香港脚、腹股沟癣有奇效。把蕺菜的生叶以盐搓揉后贴于患处，或是把它捣碎，塞入患部，对痔疮也有效。

把揉过的叶子塞在鼻孔里可以治疗鼻蓄脓。血管毛病、内脏神经系统出了问题，请将整棵蕺菜阴干后，煎服。

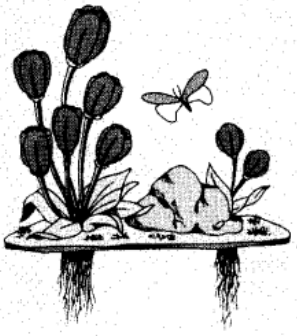
蕺菜是心肌梗塞、狭心症的救星。长青春痘、皮肤发肿、发胀时，把叶子以文火炖煮后，撕成伤口大小的叶片，贴于患处，可以从此根治。

难缠的白带要服用蕺菜，同时也要以生的蕺菜汁稀释后彻底洗涤阴部。如果

有狐臭等怪味，即使是再美的人，男人也会敬而远之的。

蕺菜这种植物没有种子，只以地下茎来繁殖。只要将根移植后，即可栽培。

最近，蕺菜又被发现能预防癌症，而且它所含的某种成分还能治癌，效用实在惊人。



蔡礼旭论自然健康

用药与饮食

——服用天然中药，舍离化合西药，饮食注重酸碱平衡

为人子在孝顺父母当中，我们可以从几个角度来思考、来用心，从哪几个角度？从奉养父母之身，养父母之心，养父母之志，还有养父母的智慧。我们说养父母之身代表父母的身体健康，我们要时时懂得去关怀，在古书当中记载，差不多60岁以上的老人我们就要把他当小孩一样关怀照顾。老人家在晚年比较容易觉得孤寂、孤独，而身体也比较虚弱下来。所以我们要能够常常体恤父母的身体状况，然后尽这一份孝心，给我们的孩子当好榜样。像在春秋之际，温度变比特别大，这个时候假如我们没有办法回到家里，就该打一通电话问问父母有没有御寒的衣服，棉被够不够。这通电话一打，你的孩子在身旁都能感觉到你处处关怀父母的身体，他能感受到为人父母的孝心。

再来父母的健康要时时能够去注意到，而关怀父母的健康还要有正确的知识才行。我们来思考一下，父母假如生病了怎么办？看医生。直觉反应都是看医生，看什么医生？其实中国人对于身体来讲最重视的是治未病（还没生的病），而不是治已病。所以中国人特别注重的是养生的方法，绝对不要等到生病了才来预防，那就很辛苦。我们思考一下，有哪一个人高血压送到医院去，然后高血压好了？有没有？有没有哪一个糖尿病患到西医去看，然后看到最后糖尿病好了？有没有哪一个癌症病患到西医去看后来说癌症好了？西医看的都是把你的症状解除掉。比方说高血压，高血压因为血管塞住了，塞住了很不舒服，所以那个药一吃下去，你的血管马上怎么样？扩张，这个血液就稍微流过去。所以你就没有好像快不行，好像塞住了，血管就扩充下去。所以我们常常看到心脏病患都怎么样？赶快拿药来，那个药吃下去是症状解除了，但是他的血管一天一天就松弛掉，到最后血管就坏掉，所以都只是把症状解除掉而已。

假如你四五十岁就开始跟着西药吃的人，药要吃多久？要吃一辈子。所以我

们看一看很多老人家出去旅游的时候，包包里面会放很多什么？东一包、西一包都是西药。当我们的父母亲晚年都是伴随着这些药物在生活，日子好不好过？不好过，所以我们应该去研究更多正确的养生之道，来让父母的身体真正不需要依靠这些西药，这样才是正确的方向。平常要多叮咛父母亲不可以吃太咸，不可以吃太油，多在这一方面提醒他。然后在饮食当中让他了解多吃蔬菜水果，因为健康的身体是弱碱性的状态，而肉类食物都是酸性的，所以久而久之体质就酸化。有一句话叫酸性体质是万病的根源。所以我们应该引导父母养生之道，让身体慢慢趋于弱碱性，身体状况才会好。不然我们思考一下，你所有的内脏把它泡在酸的东西里面会怎么样？这些内脏很快就会退化掉。我们都听不到内脏在呼喊，都听不到它们说我都快不能呼吸了，把我泡在这么酸的体液里面。

所以父母亲这些养身的正确观念，也要透过我们点点滴滴给他们的引导，给他们的积累，他们才懂得如何养身。

现在这个时代人都听骗不听劝，认假不认真。以医学来讲，去看一个中医，他把你的脉之后说冰冻三尺非一日之寒，告诉你这个要调养半年才能够把身体调好。很多人一听半年怎么样？吓得半死，我哪有这么多的时间来调养，结果西医告诉他一针打下去马上舒服，他很高兴，就马上打下去了。但是这往后他就必须依靠针、依靠药来过日子，而且后面的副作用特别大，所以我们自己要真正有正确的知识才能够让自己健康，也才能够让父母得到身体的健康。

免疫力是关键

——调动自身免疫力，不能肆意摧杀免疫力

很多的母亲照顾孩子是只要一流鼻涕、一打喷嚏，怎么样？赶快送医院。没有真正的知识，你不可能教好一个孩子，不可能带好一个孩子。

我常常在春秋之际经过一些耳鼻喉科，我会看到一排长长的长龙，排着什么？排着母亲抱着可能还只有不到一周岁的孩子去看医生，我都替她们很紧张。感冒

为什么会发烧？感冒为什么会流鼻涕？为什么？因为当病毒入侵的时候，你的身体会启动免疫系统，所以鼻涕就是你的免疫系统跟病毒打仗留下来的尸体。为什么发烧？因为病毒跟你的免疫系统打仗，一打仗，就像古代拿着刀会怎么样？那个火花怎么样？都喷出来了，所以会发热，一发热，他的温度就上升了，所以这个都是呈现免疫系统在作战。假如这个时候你把药吃下去，把针打下去，那个药马上把病毒杀了，然后把你的免疫大军也统杀。一统杀完之后，药到了你的肠胃，把你肠胃好的细菌也全杀，所以全杀完之后，他的肠胃就没有好的细菌，就不能帮助消化，所以一吃西药的孩子胃口很差。免疫系统大军被摧毁了，然后又没胃口，所以抵抗力下降，所以一般吃西药差不多要过一个礼拜，孩子的气色才会慢慢恢复。而由于他的免疫系统没有建立起来，所以每次气温一变化他就中奖了，所以很多的妈妈一年不知道要带孩子去看几次医生。

所以诸位朋友，一个妈妈把孩子养健康了，请问这个孩子的一生省了多少钱？人算不如天算，不止省很多钱，孩子一生假如健康，他的人生已经立于不败了，他的人生会减少很多的病痛，这个都不是钱能够买到的。所以感冒的时候，发烧、流鼻涕是正常现象，只要医生确定是感冒，我们应该是让他大量喝白开水，新陈代谢，把一些毒素排掉，两、三天之后，病就好了。除了好了之外，免疫系统会记忆整个作战的过程，所以下次这个病毒来，马上让它不能放肆，所以身体是非常精密的系统，它就会愈来愈能抵抗各种的病毒。

所以一个人一生的免疫系统建立起来有几个关键时期，三岁以前是一个关键时期；青春期，在发育的时候是一个关键期，这两个关键期假如体质没有好起来，可能一辈子体质就很难拉起来。另外，女性还有第三个机会，就是怀孕的时候，怀孕的时候身体会分泌很多生长激素，所以这个时候还可以变化体质。诸位朋友不要听完之后又要去生孩子，不要太冲动。当然身体还可以透过你多用心在身心方面调养，还是可以比较好转。所以我们抓住关键期，三岁以前好好把孩子照顾好，你一辈子省了很多钱。

在外就餐与一日三餐

——在外就餐弊端多。 早餐吃得像黄帝，
午餐吃得像平民， 晚餐吃得像乞丐。

一个妇女不会煮饭，一家人每一餐都到外面吃，这样好不好？不好。营养不均衡，外面的食物大半太咸、太油。所以一个妇女有烹饪能力的时候，就能够保住孩子的健康，再来还保住了先生的健康。我们有一个朋友，他的身体非常强壮，看起来很有精神，虽然他已经快 50 岁了，他就说“我的健康是掌握在我太太的手上”，所以他说十多年来，他太太每天为他准备的早餐都很丰富。

我们说吃食物，早餐要吃得像皇帝，中餐要吃得像平民，晚餐要吃得像乞丐，其实这个道理是对的。为什么说晚餐要吃得像乞丐？因为晚餐我们假如吃很多，甚至于现在人都吃消夜，消夜一吃下去，比方说吃一些肉，吃一些比较油腻的食物，吃下去过一、两个小时，他就去睡觉了。诸位朋友，睡觉的时候你的身体还有哪些器官在动？只有两个器官会动，一个是你的呼吸，你的肺；另外一个就是你的心脏，这些都是自律神经控制的。而你的胃马上会跟你说，“对不起，我关门了，明天再来”。但是你吃下去的食物，它经过一个多小时，刚好泡在胃酸里面，然后又不消化。我们平常拿一块肉在手上，差不多一个多小时就开始有异味了，而现在是把肉泡在酸的里面，而且还要六七个小时以后，它才开始消化，所以这六七个小时，肉就在你的胃里面开始发臭，而这些毒素就会在你的全身血液里面循环。所以很多现代人的嘴巴都有口臭，为什么？常吃消夜，这个毒素慢慢积累下来了，就往全身扩散。所以吃消夜的习惯确确实实会让身体一天一天恶化下去。

所以太太假如懂得这些健康之道，太太也懂得如何去把食物调理好，又健康又美味，这样先生的健康、孩子的健康就能保得住。我们说健康是幸福的根基，没了健康，人生就不可能有幸福可言。当家里人的健康失去之后，纵使我们再有地位，再有财富，可能都会觉得人生已经很难圆满。

电器、手机之患

——尽量少用电器、手机，减少磁场辐射

很多人都很羡慕欧美国家到处都是电器的生活。像我们在香港，我们一进门的时候可以看到多少电器用品，又是微波炉，又是电冰箱，一大堆都是。其实当我们走进家里的时候，整个家就是一个电子厂，随时随地你的身体都在接受辐射，接受这些电磁波的干扰，所以看起来是福气，事实上不见得是真福。所以现在人在这种电磁波里面生活，生活了10年、20年，很多毛病就出来了，所以我们说“回归自然最快乐”。为什么很多人一到森林里面去住个三天，气色马上红润起来，其实这些电器用品不是能真正让你健康快乐。

我们常听说孕妇不能使用微波炉，那其他不是孕妇就能使用微波炉？是微波炉看到孕妇才伤害是不是？其实是随时随地辐射都很严重，只是怕影响胎儿，到时候又生出来是畸形儿。但是每一天微波炉还是在那里发威，我们随时随地还是在受伤害。而坦白讲，微波炉出来的东西好不好吃？那个能量，吃食物不是只有吃热量，还有它的能量。很多食物你吃下去，尤其一些生吃的食物，像一些苜蓿芽，一些很新鲜的青菜，你把它生吃下去，感觉神清气爽，那个就是有能量，那个食物有能量，会提升你的状态。你假如去吃一大堆那个炖卤很久的食物，吃下去确实很饱，但是马上觉得头昏昏的，就快睡着了。所以食物不只是要吃安心的，还要吃出它的能量，吃出健康。所以很多的电器用品不见得能够让你吃得健康。

真正懂煮饭的人他不会去用电冰箱，他都用刚买的菜马上煮，马上吃完，那是营养成分最高的。当吃完放进冰箱，营养素怎么样？一天一天下降了，甚至于降到最后连营养都没有，还有害处。所以现在人为什么都不健康？我们要把原因找出来。

现在人觉得生活提升品质，比方说买手机，手机给我们什么好处？便于联络，便于沟通，有没有道理？听起来很有道理。便于沟通就是人与人的距离能够愈来

愈相近，这是当初设计电话最重要的目标、目的，对不对？能拉近人与人的距离，彼此能够时时关怀，时时坦然相交往。但是现在手机愈来愈方便，连在电梯里面都可以收得到，请问人与人之间距离拉近了吗？愈来愈远了，与当初的目的背道而驰。所以高科技产品到底能不能让你的人生快乐充实，你还要深入思考。

而且现在已经确定手机的磁波会引发癌症，所以诸位朋友还是少打，很多人一打，一天打好几个小时，那个耳朵都受损。我平常几乎不用手机，偶尔用一用。每次手机拿起来，很不舒服，觉得半边脸好像打了麻醉针一样，很不舒服。因为你不常打，你马上可以感受到它的威力，你假如每天打，你就麻木了，这个叫“入鲍鱼之室，久而不闻其臭”，你习惯了那个味道，习惯了那种感觉，你就不知道它时时都在伤害你。所以为了自己的健康，而且你的健康还不是只影响你，为了让你的父母放心，为了让你的妻儿放心。尽量用固定电话打，那是最没有辐射的。假如你实在不得已还是要偶尔用之，那可以用耳机听，伤害比较没那么大，甚至于常常到公园走一走，把这些磁波放掉，跟大自然这些花草树木吸收一些好的能量进来，常保身体健康。

所以身体健康，人才会快乐，一个人身体不健康能乐吗？一定乐不起来，不只你乐不起来，你的亲友都乐不起来，所以《论语》中说“父母唯其疾之忧”，父母最担忧的就是孩子的身体，所以当我们身体不好，不只自己不快乐，父母也不快乐，所以要把身体照顾好。

中西医之差异

——中医是标本兼治，西医是治标不治本

今天孩子不吃饭怎么办？现在孩子说我今天不想吃，父母会做什么动作？哄他，拜托再吃两口，你这一碗吃下去，礼拜天我带你去吃麦当劳。他本来在那里耍脾气，马上狼吞虎咽把它吞完。有没有家长干这种事？家长觉得太好了，我解决问题了，他终于把它吃下去了。有没有解决问题？问题更大！这叫症状解除，但是根

本问题愈来愈严重。

诸位朋友，东西方的差异在哪？东方的思想学问是根本解除，西方是症状切掉就好了。所以医学是这样，癌症，好，来切了，没看见就是没有了。中医是不是这样看？不是，这只是一个症状显示出来，真正根本问题在哪？在你长期身心失调，所以身心一调回来癌症就消失。结果你这里一切掉，你的身体还是那个身体马上又长，而且你这一切掉之后要付出沉重的代价，一来开刀，二来钻六十照下去，那个很痛苦！很多癌症病人不是病死的是跳楼死的，是治疗过程太痛苦受不了死的。我们做一个比喻，就是今天有一包垃圾在那里，很多苍蝇飞过来，这个人一看到苍蝇很生气，就统统把苍蝇杀掉，他说你看问题解决了，它离开了。没过三分钟又来了一大堆，苍蝇又来了，他又气得半死，又把苍蝇统统杀掉了，问题是在苍蝇吗？不是，根本在哪？在那一包垃圾。所以婚姻的问题也绝对不是在对方，在自己内心没有宽容、没有爱心。所以人都症状解除掉，但是他的人生会一直活在不明不白当中。其实现在人很苦，现在的人能够笑得很灿烂都很少见，理不明。

孩子一偏食，你马上满足他，表面上他听你的话，事实上他往后一定是予取予求，他是攻城掠地，你是节节败退。有一位卢叔叔，他的儿子第一次不吃饭，他太太马上那个动作就是要过去劝，拜托一下。他马上跟他太太用眼神示意，你退下。当然这个前提是夫妻有默契，太太很尊重先生教导孩子的智慧，就叫她退下。后来卢叔叔一吃饱之后就说：来，统统收起来。就把所有的菜都收掉，他儿子还在那边憋嘴。当天晚上他儿子饿的不行了，自己起来翻东西吃，下一次敢不敢发脾气？不敢。

生病与治病

中国是一个古老的民族，有几千年的历史文化，关于医道可以说是中国人的专长。中国的医道是有历史、有渊源、有学问、有经验的。现在许多人对中医没有信心，这个是迷失了固有的文化传统，这是一桩很可惜的事情。中国医学里面，它要求的是什么？最高的目的，它要求的是长生，所以中医真正的目的，它是求一个长

生之道。依据这个理论，他说人的身体就像一部机器一样，如果使用得法，保养妥善，这个机器应当可以使用 200 年。换句话说，依照中国医学的理论，人要活到 200 岁才算是正常。那么你达不到这么长的时间，这是什么原因呢？是你自己不善保养，把它糟蹋掉了。譬如我们使用机器，我们对机器构造性能都不晓得，都在那里摸索，随便的使用，当然它的损坏率就很高。人身体亦复如是。而中医第二个目的，是讲求如何不生病。你看看这说得多高明？怎么样能不生病。第三个目的是你生病了，如何来治疗，所以讲到治病，在中医里面已经是属于第三等的了。

大夫来治病，也有上中下三等，上等的最高明的大夫，他只要观察你的气色、你的动作、你的音声，他就知道你什么地方有毛病。这个道理实在讲也并不难懂。譬如现在我们使用汽车，是最普通的一个交通工具。如果有人经验很丰富，对于车辆的结构、性能很了解，这个车一发动，他就能从音声上，听到这个车某一个部位出了问题。同样一个道理，人这个身体某一个部位有问题，他的容貌、他的音声必定有变化。纵然变化得非常细微，我们一般人粗心大意看不出来，而这些大夫他们是心地清静，细微的状况他观察到了，他就能开处方给你治疗，这是一等的医生。二等的医生功夫没这么高，他也观察，也来听你的音声，但是他要问你问题，提出一些问题，你答复他，帮助他诊断，这是二等的。三等的医生才把脉，所以讲把脉治病，这是三等的医生。

在治疗方面，尽可能不要用药物。你看我们在佛经里面看到，在《圣经》里面，我们也看到耶稣为病人治病，佛也为人治病，佛用什么方法呢？一个是手的摸触，经上讲摸一摸他就好了，其实这就是现在讲的按摩、推拿。因为疾病一定是某个器官里面，关节不通有阻塞，他给你一推拿的时候，将这个阻塞现象消除了，你就能恢复健康，这是一个道理。

在中国还有一种方法用针灸，也是帮助疏通穴道，这在现在也很盛行。西方医学对这个也很有研究，他们也能够接受。到最后不得已的时候才用药物，中医所用的药物都是草本的，所以它的药性非常温和，对于人体的副作用，可以说降低到最低限度。这个比西医实在是高明多了，西医这个药物看起来好像很有效、很快速，但是多半都是化合物，产生很不好的一些副作用。

治病要治本。所谓“病”只是标，而不是根本。好比吸烟的人会有口臭、肺气肿、气喘、肺癌、心脏等不同的“病”，如果针对这些不同的“病”去治，既费神又没什

么效果，但是一旦戒烟，则所有这些现象都会消失。

有一个年纪大的老学生，是坐在办公室上班的，膀子酸，抬不起来，各医院都检查遍了，没有毛病，只有一点风湿，风湿药吃了也医不好。有一天跑来看我，向我诉苦，连字都不能写，痛苦极了。我问他看医生没有？他说中西医都看过啦！我说："你的办公桌很大，桌上有玻璃板。"他说："对啊！老师没有去看过怎么都知道？"我说："知道，因为你的两只手风瘫了嘛！"他说："这有什么关系？"我告诉他我以前也学时髦，办公桌上摆块玻璃板，夏天两手肘一放，很凉快，几天以后打坐，这个地方气脉通不过，我就知道问题出在玻璃板上。我叫他们把玻璃板统统拿掉不准用，也不准用尼龙、塑胶，改用厚纸板，上面铺一层布就好了。办事的同学舍不得，说一块厚玻璃板要一百多块钱，换新的垫板又要花钱。我说花钱就花钱，那样气就通了嘛！

我告诉那位膀子酸痛的老同学，把办公桌上的玻璃板拿掉，也用不着吃药，过一阵子就好了。结果照我的办法做了，不药而愈。为什么？因为手放在凉冰冰的玻璃板上，受凉致病。

垃圾食品与天然素食

——垃圾食品莫入口，天然素食多入口

我们希望孩子身体好，也希望我们的家人身体都好，而希望没有用，要有智慧，要有正确的知识才行。如何让自己健康，如何让家人健康，这就要我们透过用心的学习才行，所以要慎思。思考是人生健康的第一要件。

在健康方面，我曾经拜读过雷久南博士的几本书，所以也从他的书当中了解到很多健康的道理，所谓病从口入，要懂得如何吃才能够吃出健康。我们现在就这一个主题大家来慎思一下，应该怎么样来吃？怎么样来经营自己的健康还有家人的健康？一谈到健康，很多人就会考虑到，"营养"两个字，现在是要考虑营养不足还是营养过剩？摆明是要考虑营养过剩，可是现在人的心理都是怕什么？不足。对，

所以人真是很有意思，明明摆着的他就是视而不见，然后又随着他自己想的。所以真是我们的老祖宗一定在那里摇头，明摆着要帮助你的，你不拿；害死你的学说，你拼命往你的脑子里面挤进去。我常常感叹，我们现代人叫“听骗不听劝，认假不认真”，真是自讨苦吃，由不得人！

我之前也不懂，诸位朋友看到我，就知道我是一个吃东西吃得很失败的人，所以吃得瘦巴巴的，垃圾食物吃太多。我们在全球的营养报告里面，统计出来有十大垃圾食物，诸位朋友知不知道哪十大？麦当劳不算十大垃圾食物，麦当劳算是不均衡食物，因为它那个油还是干净的油，但是因为它蔬菜、水果太少，所以营养不均衡。我们来看一下西方的饮食习惯流到我们中国来，造成什么现象？你看现在暑假期间，很多学校办减肥班，那些孩子在那里，动，动，动，脑子里还在想我只要把这五天撑过去，我妈妈礼拜六要带我去麦当劳。有没有效？没有效，父母没有正确的观念，不可能把孩子养健康的。大人都没有定功了，孩子有定力吗？你叫他这个不吃，这样吃对你健康不好，他哪会受得了？

所以十大垃圾食物，假如我把它讲完，可能诸位就觉得那我什么都不能吃：概括来讲就是含油炸类的，含有胆固醇、含有防腐剂的食物尽量少吃，甚至于是烧烤类的食物，它是含有三大致癌物之首。在那个熏烤高温之下，蛋白质会病变，所以一双烤鸡腿相当于60支香烟的毒害。很多女人又没抽烟，还是会得肺癌，当然因为另外一个因素是妇女常常要煮饭也是挺辛劳，也因为很多女孩子很喜欢吃这种食物，包含蜜饯，那个蜜饯是连蟑螂、蚂蚁都不吃，人还吃。吃久了就会有问题。所以我说现在人不用去做木乃伊，死了之后，可能就变木乃伊了，因为吃的防腐剂太多了。

再来还有汽水类，汽水非常伤牙齿又伤胃，所以胃壁一点一滴就被磨损，到最后就胃发炎，接着就胃穿孔，为什么我这么清楚？因为我就是这么过来的。我记得小时候每次去给人家请客，菜还没有上来我已经宣布吃饱了。喝汽水，胃都伤掉了，胃一伤，吸收就有限，所以体质就不好。所以我常常说我小时候喝的汽水，那个气现在还没有放完，所以胃常常都有气，为什么要这样说出来？希望诸位的孩子不要像我再有这样的遗憾。我常常想我的身体假如好的话，那我一天可以讲八个小时，希望自己的身体一天一天好起来。不过有知识之后，确确实实就不会再糟蹋自己身体，所以这些垃圾食品基本上我是如如不动，为什么？“身有伤，贻亲忧”，连

这一点都做不到，那我们没有资格在这边弘扬中国文化。

还有一种也很厉害，叫冷冻食品，雪糕冰棍。基本上很多人没有这种东西是活不下去的，可能很多人一天都吃好几支。其实老祖宗有一句话“事事要道法自然”，你违反自然就伤自己的身体。我们看一下一辆汽车的引擎，它在转动当中温度很高，突然你拿一盆冷水把它倒下去，这个引擎本来可以用十年，常常被你拿盆冷水倒下去，我看可能超不过三年引擎就开始故障了。我们人体的温度是37°左右，这么高的温度常常让你拿零度C的冰倒下去，你的血液循环本来转得很顺畅，这个冰一下去，它马上就快要断了。所以长期这样下来，你的身体这个引擎一直耗损，一直耗损，体力就开始往下降。

而女人假如常吃冰就会横生很多妇女病出来，为什么？因为妇女朋友她每个月要排一次毒，那排毒的时候子宫打开了，排干净之后才收缩。但是因为你冰吃下去冷缩，结果它就收缩起来，该排的毒没排完。子宫是一个很大的排毒器，结果没排出的这些毒，下一次再排是什么时候？28天以后，请问这28天它到哪里去了？它就随着你的血液循环到你全身各处，这些毒素就在那里回流，然后子宫的毒素愈多，妇女病就出来。所以现在卵巢割掉，子宫割掉的女性大有人在，这可不是抽签的。所以这些食物的危害，我们确确实实要有很深的认知，你才能够避开这一些危害。所以吃要先知道不吃什么，再来思考要吃什么。因为你吃太多不应该吃的，那你的身体已经处于很不好的状态，这跟求学问一样，还没有行善，先论改过；还没吃好的，要先知道坏的要剔除。所以我们了解到现在的问题不在营养不良，而在营养过剩。所以应该食物均衡，多吃蔬菜、水果才会健康。

怎么样让食物均衡？依据近代最近这一些营养学家讲最好是吃素食。所以现在响应吃素的不是我们东方人多，现在西方素食主义者非常多。他们不是为了宗教信仰而吃，他们是为了悬崖勒马，不能再下去了，回过头来开始吃素。很多朋友一提到吃素他就很担心，他说那营养不够，尤其蛋白质不足。我们细细去分析植物里面含有很高的蛋白质，像海带，像花生、芝麻蛋白质都非常高的。而且说实在话，一个人一天需要多少蛋白质？四十克到六十克，多不多？不多。人现在确确实实都矫枉过正，所以吃素蛋白质绝对足够，而且蛋白质吃多了有没有坏处？所以这都是关键，人不学习，“任己见，昧理真”。其实当他在那边讲吃素营养不够，其实他不是怕营养不够，他是放不下那些鸡鸭鱼肉。其实说实在的，吃鸡鸭鱼肉，还真不

是吃鸡鸭鱼肉，吃什么？吃调味料。吃尸体。吃那些调味料，人的舌头都被骗了，而骗久了之后，真的都不灵敏了。所以他绝对吃不出来马铃薯的香味，他也吃不出来胡萝卜的甜味，可怜！

我有一阵子自己种蔬菜，而且还不炒，生吃，那吃下去真是甜。吃下去之后，突然觉得头顶好像有一股能量冒出去，真的。而且吃那种食物，你一吃下去会觉得身体轻盈，那是什么？那是你看不到的能量。而所有新鲜的蔬菜水果里面就含有丰富的能量。所以人不只需要营养，更需要一些吃下去之后，让你会神清气爽，让你会很有精神的食物，这些就很重要。

全球十大垃圾食物

一、油炸食品

1、导致心血管疾病元凶（油炸淀粉）

2、含致癌物质

3、破坏维生素，使蛋白质变性

二、腌制食品（特别是盐腌食品）

1、导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌

2、影响粘膜系统（对肠胃有害）

3、易得溃疡和发炎

三、加工肉制品（如：肉干、肉松、香肠等）

1、含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用）

2、含大量防腐剂（加重肝脏负担）

四、饼干类食品（除低温烘烤饼干、全麦饼干）

1、食用香精和色素过多（对肝功能造成负担）

2、严重破坏维生素

3、热量过多，营养成分低

五、汽水可乐类

1、含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙

2、含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐

六、方便面类

1、盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）

2、只有热量，没有营养

七、罐头类

1、破坏维生素，使蛋白质变性

2、热量过多，营养成分低

八、话梅蜜饯类

1、含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用）

2、盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）

九、冷冻甜品（冰淇淋、冰棒）

1、含奶油引起肥胖

2、含糖量过高影响正餐

3、易伤肠胃

十、烧烤类

1、含大量“三四苯并吡”（三大致癌物质之首）

2、1 只烤腿 =60 支烟毒性

3、导致蛋白质炭化变性（加重肾脏、肝脏负担）

（世界卫生组织告示）

看医生之讲究

——有病不看缺德医生，打探亲近有德医生

雷久南博士，她是一位化学博士，专门研究癌症。她在癌症医院里面待了一段时间发现了一件事，有接受治疗的癌症病患跟没有接受的人死亡率是差不多。那

死亡率差不多还要不要继续用、继续救？医生最重要的是什么？医德。德是本！

医生假如无德，病人会提心吊胆。病人去医院以前就已经是心情低落，假如医生又无德，那他真是痛苦。而很多医院，可能是说今年的营业额我们要往二亿迈进，往五亿迈进，医院能不能讲营业额？能不能？医生的天职是什么？济世救人，是要让人免于病痛，医院的营业额愈高代表什么？看病的人愈来愈多。所以医生是你以后都不要让我见到是我最快乐的事，所以德太重要。我们回想一下几十年前的医生，我有一位朋友也是老师，他说他父亲看病是不收钱的，人家欢喜给多少拿多少。然后因为他们住东北吉林，天气非常寒冷，只要人家有需要，药箱扛着冰天雪地也出去。

医生不能缺德。雷久博士非常有道德良知。她深入研究食物，研究心理对身体的影响，研究心灵对身体的影响。所以她出的书当中都是谈身心灵三方面，三位一体。我们说双管齐下，她是三管齐下，短短几本书就抓住了她一生几十年的经验。所以学健康，雷久南博士就是巨人，你只要站在她的肩膀，就可以把这些经验拿过来受益，而且她不会跑到你们家面前跟你要钱的。因为一个人为什么对这些知识会有这么高的见地？他的动力在哪？只为名、只为利的人，他的见地不可能有很高的，都是那一颗无私的心希望能真正挽救别人的身心健康，他才会有这么高的见地。所以学任何东西，只要肯受教、肯承接别人的经验，你就很省力。

病人隐私不宜宣扬

《弟子规》云："人有私，切莫说"。这个"私"就是隐私，也就是不可以说，一定不可以说，"切莫说"。在人与人相处当中，我们也不免会有一些朋友，他过去曾经遭到一些痛苦之事。当我们知道他有一段不为人知，不愿意人家知道的这种隐痛，我们晓得了，也应该替他保密，不可以去讲，讲了以后他的伤害会更深。除了这个隐私之外，有一些事情不应该让当事人晓得的，我们也不应该去传述。

一个朋友他曾经这样说道，他说有一个医生，他看到这个病人病情已经相当严重，可以说在数日子了，生命已经到了尽头。所以，他就跟这个病人说：你可以回去

了。这个病人他的年纪也不小了，当医生跟老伯说：老伯，你可以回家了，从此以后你就不用住院了。他的含意就是说：你过世了以后，你永远就不会到医院来了。这位老伯就这样回家去了。因为医生的这一句话，给这个病人产生很大的信心，他说永远都不用来看病了，不用再住院了，所以他非常的高兴。

事隔一两年之后，这个患者觉得自己就好了，他想已经过一两年再回来复诊看看。这个医生看到这个老伯，就非常的惊讶，说：老伯，您怎么又来了？这个老伯就讲：我来看你，因为你以前说我已经好了，可以回家了。回家之后，我就非常的高兴，对自己很有信心，就这样慢慢的调养。经过两年之后，他认为应该再来医院检查，看看自己的身体状况如何。这个医生就告诉所有医学系的同学，他说医生的一句话，往往可以让病人燃起生命的希望。因为他没有把真相告知这个病人，所以病人也不晓得自己的病这么严重。由此可知，很多的病都是因为心理作祟被吓死了，不是他真正病死的。尤其是癌症患者，当听到医生给自己判了死刑，那就真的离死不远了。其实，怎么死的，不是病死的，是被医生的话给吓死的。本来这个患者昨天还生活得好好的，生活起居很正常，可到医院一检查，医生的一纸诊断和残酷的话语，就把这个患者第二天的生活给弄得不正常了，吃喝玩乐都没劲，只觉得自己离死不远了，天天有这样的心态，想着死期一天天临近，谁能救了？还只有靠医生帮病人树立信心。

有一位大夫，他叫岳建华，既是一名医生，也是一所医院的院长，他所在的新密市中心医院，有几十名医生，医术高的也为数不少，但到这些医生的诊室看病的患者却是寥稀可数，而唯独岳院长的诊室患者盈门。若院长不在，患者宁愿在医院多呆多等，为什么？就在岳院长医术高明，视病人如亲人，当岳院长为每一位患者诊病而开过药方后，患者通常会问："岳大夫，我的病怎么样，严重吗？需要吃几付药才会好？"每在此时，岳大夫都会和蔼可亲、平易近人地对患者说："没事儿，把我给你开的这些药吃完就好了。"院长的这一番心疗话再加之一些调侃的言语，使患者听到后如释重负，表情和心情都显得颇为轻松。岳大夫的诊室患者盈门，在当地声名显赫，不在别的，就在他拥有一颗时时为病人着想的心，体现了一心为病人服务的高尚德风。

岳建华大夫，是一名真正的好医生，因为他真正懂得心疗对病人的重要。药补不如食补，食补不如神补，对病人的三补，他真正完全做到了。所以真正的好医生，

就是上帝差遣的天使，当病人有隐私和病痛的时候，他一定会给病人真正的关心和莫大的安慰，帮病人树立恢复健康的信心和希望，不该让病人知道的事情，也一定会想方设法替他保密，更不会向别人宣扬。

有一次有一个朋友他当医生，他也讲到类似这样的事情。他讲病患甲乙两个人，病历的诊病单开错了，甲是胃炎，乙是胃癌，两个单子给错了，结果真正胃炎的人他就转换成胃癌，真正胃癌的人他看到自己不是癌症，原来只是胃小小的发炎而已，结果两个人的命运就不同，一个活得很好，一个很快就病死了。

所以，我们对于别人的隐私不应该让他知道，或者我们知道的也不应该替他宣扬，这样会造成别人很大的伤害。

曾经在亲朋好友当中聊天，也听到这样一件事情。有一个人，他的父亲患得肺癌，他们不想让父亲知道他得到癌症。所以当医生诊断证明开给他们的时候，家族就开了一个会议，认为应该给父亲过一个很安详很快乐的晚年，不希望他在医院里头折腾。所以就把这个“癌”字去除掉，把它用立可白涂掉，改成炎，发炎的炎，再去影印，就拿给父亲看：爸爸，你是一般的肺炎，我们回家疗养就可以，吃吃药打打针就可以。

过了两三年，父亲也真的是很快乐。子女知道父亲的病已经相当严重，但是不愿意让父亲在医院里头做很多化学治疗，或者痛苦的试验，他们不愿意。父亲在这两三年当中也过得很快乐。有一年过年，他就自己跑去给医生看，因为精神不错。医生就跟他说，你已经癌症末期了。结果来不及了，因为家人没有陪同他，这个父亲知道以后，心情大受影响，隔了几个月就走了。

所以，当我们明白这一点，我们晓得当人有一些隐私，不能让对方知道，我们肯定要替他保密，不要让他知道是在保护他。尤其是病情，为人子女的，我们如果晓得亲戚朋友当中有这样的人，他没有办法接受事实的打击，我们一定要替他保密，不要让他晓得。看到别人，或者听到别人有痛苦的隐秘、隐私，我们更不应该去跟别人宣扬，这是非常要不得的，是很损阴德的一件事情。

少吃肉

——酸性体质是万病的根源。少吃肉、多吃素，一利自己，二利自然

我们谈到的观念当中，现在健康问题是营养过剩，所以现在就要来考虑如何让营养均衡。连健康都不离我们中国很重要的哲学思想叫“中庸之道”。太过了就营养过剩，不足就营养不良，所以还是要遵循中庸之道。就蛋白质来讲，我们一天只需要四十克到六十克就好，而食物当中，素食里面就有很丰富的蛋白质。当我们吃太多动物性的蛋白质，蛋白质一过剩，身体产生更不好的影响，什么影响？蛋白质是酸性的，身体它是弱碱性，身体就是一个很大的化学工厂，当你的身体本来应该是弱碱，现在变酸性，就是把你的内脏泡在酸的体液里面，所以久而久之你的内脏会衰竭。所以现在人的器官很早就会出状况，因为你把它们长期泡在酸的环境。

酸性体质，有一句俗话就讲酸性体质是万病的根源，这都不是乱讲的。因为你的体质变酸了，你的身体会开始启动维护你的健康，所以它就必须要酸碱中和，慢慢让你的身体变成弱碱性。但你又没有吃碱性食物，碱性食物蔬菜水果最多，而你没吃，它只好从你身上的碱物质抽出来跟它酸碱平衡，从哪里抽？身体里面最多的碱性物质就是钙，钙质，钙质最多的就是你的骨骼，所以就必须从你的骨骼渗出钙质来做酸碱中和。钙质一出来，请问你的骨骼会怎么样？骨质疏松症。很多现在的现象都不是偶然，我们一定要把道理搞清楚，不然一大堆人就只在结果停留，说现在的人流行得骨质疏松症，好像都是抽签来的，那不对的。所以一抽出来，你的骨骼密度就开始松掉。所以很多人去检查，30 岁的骨头出来是五十岁、六十岁。很多的老人因为骨质疏松，他有时候打一个喷嚏骨头就断了、就死了，老人最怕什么？最怕骨折，骨折之后，命都不会太长。

而现代人的骨骼状态一年比一年下降，为什么？因为食物偏酸，现在人特别喜欢吃肉。我们再来看一看，我在教书的时候，学校的午餐有四样菜，两样蔬菜、两样肉。结果每一次两桶菜都吃不到一半，那个肉比方说是双鸡腿，孩子吃得狼吞虎咽

要去抢还剩下的那二、三双。所以长期饮食失衡，都是偏酸性的。我们再来看看吃肉对身体有什么坏处？吃肉会吃进很多毒素，其中一种是无形的，什么无形毒素？动物被宰杀的时候它的情绪怎么样？人在面临死亡，情绪怎么样？是最顶点，所有身上的腺体会分泌出来，然后产生大量毒素。所以诸位朋友，你有没有发完脾气之后觉得神清气爽，力大无穷？发完脾气之后，觉得身体怎么样？四肢无力，因为脾气一发，毒素马上渗出来。而动物在被宰杀的时候，就是它最愤怒的时候，这是无形的毒素。

再来我们看有形的毒素，这一些鸡，这一些猪，它们现在被饲养的环境非常不好。所以我们看到养鸡，一只鸡有多大的空间？多大？连动都不能动，连头都限制住，而且怕它们互相会啄来啄去，连嘴巴都给它切掉，所以它每天就是这样，它的心情好不好？它的心情从出生到现在都不好，所以它的肉毒素特别多。因为都关在一起，所以一只得病，全都死了，那就损失大了，所以喷杀虫剂，这些杀虫剂都喷在谁身上？再来，因为人要吃得很快，他赶不及，所以本来一只鸡可以养几个月，现在多少？好像十八天到三十天左右一只鸡就出来，怎么养的？荷尔蒙，怕它生病，抗生素打下去。所以我们吃它是吃荷尔蒙，吃抗生素，吃杀虫剂。而且猪也好，牛也好，鸡也好，吃了大量的这些谷物，饲料都是喷洒大量的农药，因为要很大量提供它们吃。所以有研究报道：一个是吃肉的，一个是吃豆蛋奶的，一个是素食主义者，三个人身上所含的农药比例，是十五比五点五比一，吃肉的人含的农药是吃素人的十五倍。

中国人最强调的要道法自然，其实我们来想一想，人到底适合吃什么？我们从自然的生理结构来看，吃肉的动物牙齿都是怎么样？甚至于会露出来两颗，有没有看过豹虎它们那个牙齿非常尖锐，拿来干什么？把大块大块的肉撕掉。请问我们的牙齿有没有这样？没有，我们牙齿最重要的是这些臼齿，磨，磨食物，那是像牛、像羊，慢慢磨食物的牙齿结构。第一点牙齿是素食主义者。第二个生理结构，我们的肠子是脊椎骨的七倍，而所有肉食动物它的肠子特别短，只有脊椎骨的三倍，为什么会这样？因为肉食动物吃的都是肉，肉特别容易臭掉，所以它的肠子特别短，只有脊椎骨的三倍。它要赶快把肉排掉，不然它的肠胃就坏掉。而人跟吃素的动物一样是七倍，所以你看小肠这么长，而我们吃的这些肉很容易腐烂，但是一吃下去好几天才出来，所以现在人肠胃病就特别多。依肠胃的状态，我们还是喜欢吃素。

再来我们看直接的反应，今天您到九龙公园去，刚好看到有一棵桃子树，有一棵苹果树，刚好正结果，结得很甜美。旁边又看到小红冠，看到鸡，看到鸭，您看到这一幕情景的时候，你会去摘这个桃子，摘这个苹果，还是去抓那一只鸡来吃？诸位朋友你会怎么做？这叫自然反应，这就是你最自然的状态。我相信老虎绝对不会跳上去咬那一个桃子，它绝对会扑过去抓鸡。所以各方面都印证我们人确实在自然状况是适合吃素的。

而一个人吃素，不只影响自己，还影响整个大自然，我们说的“牵一发而动全身”，怎么说？因为我们假如吃肉，就必须要种很多的玉米、很多的谷类来养这些鸡鸭牛。要种大量的谷类，请问要怎么办？要有地方对不对？所以就必须把原始森林砍了，人吃肉吃得愈凶，森林砍得愈凶。当森林都砍掉了，森林就像一个地球的肺部，你这个肺愈来功能愈差，空气能不能清净？不行，所以我们要维护地球这个肺，不能再让他继续砍。所以你看森林砍伐掉之后，会有哪一些问题？温室效应出来了。一个都市里面只要有树木，它的温度就不会提得太高，因为一棵大树相当于几十台制冷机的威力。所以第一个因为砍树，温室效应开始上升，因为二氧化碳没有办法转成氧气，所以二氧化碳愈多，整个地球的温度上升。地球温度一升，南北极冰融，你看牵一发全动，所以冰开始融化。很多预言，一些岛国都有可能被水淹没掉。所以温室效应很可怕，我们要注意。

现在为什么这么多泥石流？这么多土石流？问题在哪？树才能抓住土，树才能留住庞大的水源。所以为什么很多原始高山，它的泉水都流不断？因为所有的雨水都被树抱住，然后慢慢流出来。所以现在这一些天灾都跟树木被砍伐有直接的关系。我们北部地方前一阵子沙尘暴，这些都跟树林息息相关。所以我们要维护我们的肺，不能再继续砍伐原始森林。

再来，当人们饲养大量的牲畜，牲畜不只是需要这些食物，它还会每天排放大量的粪便废弃物，而这些粪便废弃物都流到哪里去了？河里面去了。这些荷尔蒙、抗生素，很多的毒素统统被排到河川，河川再继续排到哪里？大海。所以很多人说我不吃肉，可不可以吃鱼？现在科学家发现连南北极都含有一些重金属，含有一些致癌物。所以因为吃肉所影响的树林问题，还有河川问题，那种严重性不是你能想象，光美国一个地区一年排放出来的动物粪便，就超过亿吨。人直接去吃谷物，只吃素，你一年只要吃两百公斤；但是你要吃肉，必须要拿八百公斤的谷物给它们吃。

所以我们确确实实是在耗损整个地球的资源，一直在耗损。

所以科学家说假如我们不改善对大自然的态度，可能再过五十年到一百年，地球会很多地方都不能住人了。因为谷物大量被需要，都拿去饲养牲畜，所以谷物的价格开始上升。谷物的价格一上升，全球最贫穷的百分之十五的人买不起粮食吃。所以诸位朋友，一天全球有四到五万人饿死。当我们带动起吃素的风气，你就是举手之劳的环保工作者。当你响应吃素，你就是救活这些濒临饥饿的人。不要再让整个地球植物的物价继续攀升上去。

所以我们当人要当得够格，不能当得这么窝囊。我常常说这个地球上只要有一种动物灭绝了，其他的动物会开嘉年华会，连开七天它们都觉得还不够痛快。哪一种动物不见的时候？人。有一个数字提供大家做参考，科学家统计一万年前，每一百年有一种物种灭绝；一千年前，每十年有一种物种灭绝；一百年前．每一年有一种物种灭绝；20 年前，每一年有五百种物种灭绝；五年前，每一年有一万种物种灭绝。诸位朋友，吓不吓人？吓人！每一年有一万种，一万年前是一百年才一种，所以打从有人类历史以来，能够造成万物最大的祸患的是我们。所以我们会被所有的物种骂得很惨，你们有没有听到它们在骂我们？不止这一些物种，所有的森林会骂我们，我们的后代子孙会骂死我们。

我常说打从有中国历史以来，几千年从来没有一个时代的人被后代子孙骂，只有一个时代的人会被后代子孙骂，哪一个时代？你有没有听到后代子孙在骂我们？我们做人要有先见之明，他们会破口大骂，连做人的道理都不传给我，害我人生一塌糊涂；连好的空气也不给我，害我那么年轻就得肺病；连土壤也不留给我，统统农药喷的不能种了；连水也不给我一口喝，统统污染成这么严重；连大气层也被你们搞破，我还要得皮肤病。你看有没有听到他们在骂我们？知错能改，自从有中国历史以来，为人父母者念头里面从没想过要害子孙，只想着要成就子孙。诸位朋友，为什么现在会把地球糟蹋成这样？因为现在人没有为子孙着想，现在人的价值观里面，成功里面都为了一时的享乐，所以这个成功的态度太偏颇了。

人生的成功是要成就自己，还要成就别人。所以老祖宗在《大学》有教诲，孔夫子第一句说道“大学之道”，一个人真正的学问在哪？“在明明德”，明白自己本有的本性的善良，把它开启起来。第一个明就是要开显自己的性德，这个叫成就自己。接着要成就别人，“在亲民”，再新民，要让人的人生“苟日新，日日新，又日

新”，我们是要让后代子孙的日子更好，哪有一个当父母的人说我要让我的儿子以后生活更差的？但是因为我们没有学到“明明德”，更不可能去帮助别人。所以老祖宗说“三才者，天地人”。我们跟天地并列什么？万物最尊贵的三个东西，天地人。现在你跟天地站在一起，有没有觉得快站不住了？觉得受之有愧！

在《中庸》里面讲，应该是“尽人之性”，我们要尽我们人的本性，然后“能尽物之性”，你能够去体会到万物的需要，“能尽物之性，则能赞天地之化育”。人这一生是要把天地之德做出来，演出来，利益人类，利益万物。所以孟子说“亲亲而仁民，仁民而爱物”，所以我们是要去成就万物，而不是去让万物毁灭。所以我们要有这种当人的气魄那就从学习正确的思想观念开始，学习正确的饮食态度开始，学习保护环境的生活方式开始做起。所以环保，环保，绝对不可以落成口号。

有朋友听了这些健康的课之后，她就觉得很好，所以回去之后就跟她先生说，她说：我从今天开始不煮肉给你吃了。斩钉截铁，非常有决心，好不好？她这么一斩钉截铁，她先生也不甘示弱，结果她做了一个礼拜之后非常灰心，走到办公室找我，气冲冲，吐了一口苦水。我也等她吐完，她吐完会比较舒服一点，我们要顺应人情。她就说：我先生真不受教，为他好，他还不领情。讲完之后，我就看看她，我说：你先生有外遇，你要负责任。她傻掉了，她本来想说安慰她两句，傻掉了，怎么会这样？我说：你先生得高血压，你要负责任的；你儿子得不到父亲的关怀，你也要负责任。她一听非常委屈。我接着又跟她讲，我说：请问你先生现在吃不吃肉？她说吃，可能吃的更凶。我说你为了他的健康，叫他不吃肉，你现在达到目的了吗？她说没有达到，我说对！那不是跟你的目标背道而驰。要慎思，慎思。

做事情的过程，不要忘记了你的初衷，不要忘记了你的目标；不要走到半路，意气用事，逞一时之气，会做下一些让自己后悔的事。所以劝导别人也要道法自然，也要处处替他设想，你才能做出让他能接受的方法，而不是强加于人。所以为什么我们身旁很多人不接受我们的劝？不接受我们的建议？因为我们都是这种强加于人的态度。我接着就跟她说，我说你先生都出去吃，外面又油又咸，吃个三个月、六个月，可能血压又上升了。再来先生每天往外跑吃东西，刚好朋友找去酒楼，又有小姐跑过来坐在旁边，到时候有外遇了你要不要负责？接着又跟她说，人家都是爸爸回家吃晚饭，现在爸爸都不在家，你儿子每天看不到爸爸，父子之情都被你破坏了。她一听完了，很委屈也很惭愧。

这个朋友很受教，后来我就说，做事循序渐进，你就告诉他，告诉你先生，你就跟他说：先生，你的健康是我一生的幸福。这女人最强的威力是什么？最强的威力就是温柔，你这么跟他讲：我跟孩子一生的幸福，都系在你的健康身上。他一听，抬头挺胸。你慢慢地就跟他说，吃肉食有什么害处，我们少吃一点，你就不要叫他马上不要吃，几个人做得到？所以你要做，要落于无形。下一个礼拜突然从三盘变成两盘，再从两盘变成一盘，要不落痕迹。而且很重要一点，你要马上去学如何做好吃的素食，不然你先生会很痛苦，要处处替他着想。所以他慢慢会说素食也很好吃，也很香。除了做这个功夫之外，要常常把你先生带来跟我们一起吃饭，他一看这么多人吃素，因为我们中心都是很多很热心的老师来煮饭，而且都煮得很好吃，所以她先生一起跟我们吃的时候，一面吃就会说素食也蛮好吃的。这样循序渐进，每个人都能接受。所以后来她先生也吃素了，我们要懂得善巧方便，不可强加于人，要慎思，慎思。

所以诸位朋友，你不要回去之后对着你先生就拍桌子说：以后教育孩子，以后吃什么都要听我的，因为我上了蔡老师的课。假如这样，我就不敢来香港了，因为我走在路上会有人说你是不是蔡老师？我会跟他说，我不是。

烹饪的误区

——不宜高温炒菜，菜宜生吃煮食。
101岁年轻人的健康长寿之道

我们烹饪的越复杂，营养素就损失越多。所以诸位朋友当你用高温炒菜的时候，菜一放下去，维他命B，维他命C，飞起来跟你说拜拜，我走了！所以手法越复杂，不见得你能真正吸收到营养。现在人太聪明，所以聪明反被聪明误。现在身体不好的人是直线上升，所以要慎思什么才是正确之理，人不学不知道，一定要好好学习才行。

新加坡许哲女士106岁身体好得不得了，为什么？许哲女士在胎里就是吃素，

她的母亲一吃荤、吃肉就吐，胎里素，所以她从胎里就一直吃素到现在。不只她不去跟众生结这个不好的缘，因为我们吃肉，他人就必须宰。所以有一句杀猪人的顺口溜提到，他们在宰以前都跟猪讲“猪啊猪啊你莫怪，你是人间一道菜，人家不吃我不宰，你向吃人去讨债”。所以我们不吃，慢慢就减少这一些生灵涂炭、生灵被宰杀的命运，所以这也是无畏布施。许哲女士处处让人欢喜，不痛苦，所以她生命非常长寿，现在已经106岁。

好死与善终

——人生五福之一

我们在历史上去思考一下，能够常常乐善好施，造桥铺路，甚至于是买物放生的这些长者、这些员外，他们的寿命都特别长，而且都是寿终正寝，都是突然躺了就无疾而终，没生病。诸位朋友，你现在身旁最近几个月有没有听到哪一个人无疾而终？有没有？几乎听不到了，为什么？听不到别人无疾而终是一个结果，到底现在人是种了什么因，连无疾而终的机会都没有了？古代人说五福，一长寿，二富贵，三康宁，四好德，五善终。人生有五福，最重要的一福是好死，善终！我记得我小时候还偶尔听到某个长者睡了就走了，很安详。到我初中以后几乎是闻所未闻。因为我们处处挖苦别人，处处损人利己，所以我们的心思统统花在害别人上。这个心念一起，谁先接受到这个心念？自己。所以脑子里面常常很混乱，很混乱要死的时候身体特别脆弱，脑筋能清静吗？静不下来，所以很难善终。

什么叫“五福临门”

“五福”这个名词，原出于《书经》的《洪范》。现在已成为家喻户晓的词句了，

几乎大部分的人都知道“五福临门”这个成语，可是很少人知道“五福”所指的是哪五种福。至于五福临门的原理，明白的人就少之又少了。

到底五福是什么呢？第一福是“长寿”，第二福是“富贵”，第三福是“康宁”，第四福是“好德”，第五福是“善终”。

长寿是命不夭折而且福寿绵长。

富贵是钱财富足而且地位尊贵。

康宁是身体健康而且心灵安宁。

好德是生性仁善而且宽厚宁静。

善终是能预先知道自己的死期。（临命终时，没有遭到横祸，身体没有病痛，心里没有障碍和烦恼，安悦而且自在地离开人间）。

五福合起来才能构成幸福美满的人生，一分开可就不妙了。比方说，有的人虽然长寿而没有福气，有的人长命百岁而贫贱度日，有的人富贵而短命，有的人富贵而健康状况不佳，有的人贫贱而烦恼，有的人身虽富贵但十分操心，有的人满足于清贫闲悠的生活，有的人贫贱而善终，有的人富贵长命而最后却遭横祸不得好死……人生境遇多得不胜枚举，这些只是单就五福的变化来说，只有五福全部临门才是十全十美的，其余的各种情况都是美中不足，是有缺陷的福。

五福当中，最重要的是第四福：“好德”。有着生性仁善，宽厚宁静的德，这是最好的“福相”，因为德是福的原因和根本，福是德的结果和表现，以此敦厚纯洁的“好德”，随时布施行善，广积阴德，才可培植其他四福使之不断增长。

心念与言语

——良言善念直接影响健康

一个人一念善心，他已经得到利益。俗话说“人逢喜事精神爽”，助人就是喜事，助人为乐，所以当我们在助人当中，还没得到回报以前，自己的身心已经非常欢喜，非常健康。而当我们去害人、骂人，对方虽然还没有来报复，但是当我们害人骂

人的心一起来的时候，其实我们的身心已经受到自己的摧残，身体就不可能好，我们的良知一点一点埋没了，我们的正气提不起来，每天就怕自己做错的事东窗事发，这样对身心绝对是当下就得到了坏处。

日本有一位江本胜博士，他就做了一个实验，拿什么做实验？拿水做实验，当我们人对这个水说感谢的话，说祝福的话，不管用任何一种语言讲，这个水在高倍显微镜之下，照出来都是非常漂亮的结晶，所以水能够感受到人的意念传递出去的能量，水可以接收得到。当然水接收得到，代表所有万物都能接收得到。所以很多很会养花的人，每天都对花讲话，都说你长得真漂亮，你开得真美丽，常常跟花沟通，结果花愈开愈茂盛。所以万物都跟我们是有互动的，所以一念善，一念祝福，水结晶很漂亮，不管你用任何一种语言都可以。另外假如我们是用恶意对水，你咒骂它，你责备它，它的结晶就没有办法美丽，甚至于根本无法结晶，而且在高倍显微镜之下照出来的样子，就好像一个小孩被骂的时候，缩在一个地方。这本书现在市面上买得到，它的书名叫《水知道答案》。

所以当我们一念善影响这个水，一念恶破坏了整个水的状态，为什么说生命的答案水会知道？因为我们人体有百分之六十八到七十是什么？就是水，所以你的意念可以影响到这一杯水，你这个意念一定先影响谁？影响你全身的水结晶。所以你一念善，你身体百分之七十的状态是好的，那你的身体一定好，而你的意念又是祝福，又是感恩，那你的身心整个状态就是非常良好，那你当然身心健康。假如你起的念头是不好的，那你百分之七十的水都是不好的结晶，久而久之你的细胞就病变了，而癌症就是细胞病变。所以雷久南博士的实验当中，她说大部分的癌症病患，他在十到十五年当中，人生都发生一些自己无法接受的一些挫折，一些考验。所以他的情绪一直都提不起来。这样不好的情绪维持了十五年之后，整个身体状态就快速病变，就是所谓的癌症产生。所以人的心念才是身体健康的根本。

当我们利益人这个念头一起，你已经得到大好处，不用等到别人来回馈。当你起恶念的时候，不用等到恶报，你当下身心已经受到自己错误念头的摧残。我们论到这里的时候，有一些小孩听了，他非常入神，小孩子学东西特别专注。有一个小孩听了这个《生命的答案水知道》之后，刚好他一进家门，他们家的保姆就跟他说：我好讨厌你！她是跟这个孩子开玩笑，结果这个孩子马上抱着身体说，你不可以对我这样讲话，我的身体有百分之八十都被你害了。小孩的水含量相当逼近百分之

八十，所以我们看那个小孩都水灵灵的，因为他们孩子水含量更高。你看孩子马上一听，他就知道坏话会害自己，自己讲坏话自己影响最大。当孩子有这样的念头的时候，他讲话就很有警觉性。所以正确的观念你一给他扎下去，他就不容易学错误的。

诸位朋友，不只是水得到了证实，我们海口有位老师很可爱，他拿两颗苹果做实验，前面一颗，告诉同学，出去的时候跟它讲一句好话；后面的一颗，出去之后骂它。结果做了一个礼拜下来，这老师把两颗苹果拿来给我看，拿了之后，还说送给我吃。我很怕吃那一颗被骂的，因为这一颗吃下去，突然所有骂人的话都给我吞下去了。这个说好话的苹果它就显得很坚硬没有软化，被骂的这一颗摸起来就软软的，而且皮就皱起来。所以确实万物都能够感受到人的意念，人的能量，不管是好还是不好都收得到。

另外还有拿白米饭做实验，他不止拿两碗，这个实验也非常有意思，他拿三碗。第一碗是感谢它滋养我们的身体，觉得它很香，很好吃，赞叹它；第二碗是骂它，难吃死了；第三碗不理它，一句话也不跟它讲。一个礼拜之后结果呈现了，第一碗发酵了，还闻到发酵的香味；第二碗黑掉了，发臭了；第三碗诸位朋友猜猜看会怎么样？第三碗臭掉了，而且比第二碗还臭，一句话也不跟它讲，居然比骂它还要臭，为什么？我们说人与人当中，尤其夫妻关系，有偶尔发泄发泄情绪骂一骂，床头吵床尾还能和。但是假如冷战的话，那两个人生不如死，每一天在那里撑，不知要撑到什么时候，撑的气都快断了。所以冷战比热战还恐怖，冷漠对人的杀伤性更强。所以很多先生也好，太太也好都说他吵，我连理都不理他，其实这样反而让对方更难受。我们那种态度好像瞧不起人。所以这一个实验也同时告诉我们，对人不能恶言，甚至于不能漠不关心。

美与丑

——相由心生，心美容颜美

现代人对于美丑会不会辨别？什么叫美？有一句话叫美就是心中有爱。这句

话好不好？这是抓到美的根本。美分两种，一种叫什么？外在美。外在美也要有一个标准，现在人对外在美的标准是什么？瘦，我真的看了觉得一点都不舒服。你看那人的脸，假如近满月看起来很舒服。而中国的面相学是很有道理，中国的面相学提到我们的脸假如很消瘦，代表什么？没福，人为什么没福？福田心耕，所以相由心生。一个人很刻薄，他的脸都会愈来愈瘦没福。所以朱子治家格言说“刻薄成家，理无久享”。一个人刻薄，处处跟她的小叔，大伯计较，这个理无久享，纵使她挣到了一些钱，她的孩子学到什么？学到刻薄。那他刻薄，第一个向谁开刀？你们怎么知道？所以人算真是不如天算。

所以中国的面相学是很有道理的，一个人真正美，不是你第一眼看到说，怎么可以长鼻子是鼻子，眼睛是眼睛，这种美不能持久。我们去看一下，很多女孩子，你看她第一眼普普通通，然后第二次看，第三次看，愈看愈漂亮，那叫什么？那个闽南话叫生缘，生缘。愈看觉得她愈有人缘，愈看愈舒服，那个舒服不是从脸上出来的，从哪里？从她心的善良，你就觉得跟她讲话，跟她做事，就有莫名的舒服感。有一些女孩子，你第一次看很漂亮，第二次看，第三次看，愈来愈丑，为什么？你看她眼睛常常很傲慢，眼睛常常瞧不起人，你看她第二次就觉得她很丑，为什么？内心不善良。所以一个女孩子的五官再标准，给你看不会超过一个月，一个月之后看哪里？看内在了，娶一个老婆再漂亮能撑多久？再漂亮，假如她不善良，保证你三个月就快发疯了，还由得你在那里欣赏！

所以人真正要知道，真正的美在哪？你连这一点都不会欣赏，就会判断错误。所以现在男人能不能判断正确？现在的男人娶老婆的标准，就是看漂不漂亮。结果一娶回去之后，他后悔了。我们有一个长辈很有意思，他说：看女孩子吃饭，觉得养一个老婆很简单，因为饭都吃一点点，菜都吃一点点，所以他觉得养一个老婆应该不难。结果娶回去之后，觉得很困难，因为他太太的衣柜里面永远少一件，所以他知道饭很便宜，但是衣服很贵。当女人不重内在，而重外在，这样的先生保准疲于奔命，一定陪着太太去逛街的时候压力很大。一定跟她说，不要，不要。闽南话不要、不要就是不要买了，不要买了。不要，不要，不要听错了。

所以女人重外在还是重内在很重要。假如女人重自己外在苦了自己；女人重自己外在，苦了先生，苦了爸爸，苦了妈妈。现在很多年轻女孩，刷卡刷完了，薪水没有了，跟谁要钱？爸，没钱了，我都吃泡面，都吃方便面。爸爸很生气，每一次叫

你不要乱花钱，你还乱花，气死我了。继续从口袋里面掏钱，真是气死我了！有没有办法？所以人没有理智，一错错到底，连眼睛要合起来说，我的孩子为什么这么不孝？连合上眼，还是糊里糊涂。

所以一定要有理智教育孩子，当你从小只重视孩子的外在美，那你是害了孩子一辈子。我们看到现在很多父母生了个女儿，宝贝得要死，把她穿的漂漂亮亮，而这个漂漂亮亮是谁的标准？担心！这个漂亮是社会标准，现在的社会什么衣服最漂亮？时尚，后面都破掉，前面也破掉了，这样叫漂亮。小孩从小就穿这种衣服，她就习惯了。你给孩子一生埋下非常危险的恶因，孩子假如觉得穿少是漂亮，别人会不会尊重她？已经不尊重她了。而且又让她只注重外表，她人生大半时间不是培养内在美，不是提升她的智慧，是常常拿着镜子干什么？照一照，不只照这里，还照一大堆地方，那就麻烦了。她可能因为衣着，让她的人生陷于很多危险的地步，引来很多异性的窥欲，我们都没有看到后面的流弊问题。

而一个女人的美，所谓的外在美能撑多久？能撑十年就已经不简单了，撑这个十年，我相信 SKII 不知道擦了几瓶，每一天在那边担心我的脸会老下来，我看光那个担心就已经把这个 SKII 的效果抵消了。所以我常常说，哪一个女人笑起来最漂亮？106 岁的许哲女士，那个笑容最美，让你一看到都打从心里生欢喜。你看她一百零六岁，皱纹也不多，笑起来像婴儿一样，那是真正从内而外，散发出来的美丽。

所以父母对美的观点会影响小孩。而现在小孩觉得什么最美？名牌就是美，当他觉得名牌就是美，他这一生很有可能变成物质的奴隶，每一天只为了要赚钱买东西，人生非常贫乏。假如他觉得要有名牌才能显现我的美，要有好的身材才能显现我的美，他就会去整容，是不是？这个脸一整，不整还好，我们说道法自然，这么一整，虽然看起来好像合那个标准，鼻子是鼻子，嘴巴是嘴巴，结果笑起来，一点都不自然，笑起来会让人家觉得他那张脸是拉出来的。我们看过很多这种公众人物，一看，不只不觉得他美，还觉得全身不自在。所以人现在是愈活愈颠倒，为了用衣服，为了用脸蛋，赢得别人对他的重视，别人对他的尊重。有没有可能？不可能。所以因为他都把时间耗在这些虚妄、虚浮、虚华、虚荣的东西上，所以他的内心愈来愈空虚。

所以我们看看现在很多人，眼神有没有神？没神，自己在的时候，好像茫茫然，看到有人过来了，可能会欣赏他一下，马上注意力才回过头来。因为他的情绪快乐

都建筑在别人有没有多看我一眼，这样的人生绝对没有快乐可言，每天痛苦，每天想着他为什么没看我，烦死人了。所以我们看到现在的价值观愈来愈偏颇，我们内心很替他们着急。《弟子规》里面有一句话“唯德学，唯才艺。不如人，当自砺。若衣服，若饮食。不如人，勿生气”。我们要担心的是什么？德行好不好？学问好不好？这个我们要赶快努力。而衣服没有名牌，食物没有山珍海味，没有关系，这不是人生最重要的东西。所以不要比钱，不要比食物，不要比衣着，比什么？比内心的美，比德行。

我们跟孩子讲，有一件衣服不用钱，不会坏，不会旧，而且随着你年龄增长，这一件衣服愈来愈美丽，愈来愈漂亮。你穿上去的时候，别人都对你非常恭敬，非常尊敬，这一件衣服叫什么？这一件衣服叫好习惯，好德行，会不会坏？不坏，而且愈来年龄愈大愈漂亮，看起来愈庄严。所以我们跟小朋友讲，当你做到《弟子规》的一条，你就帮这件衣服织了一针，每做一条织一针，你把它统统做到了，这一件衣服织得非常完整。

而当一个人真正有德行的时候，不需要去要求别人来尊重他，不需要要求别人来欣赏，来接近他。所有的朋友会来亲近你，因为他们想亲仁，他们也想提升，真正能让人生觉得踏实、充实的内在美就是德行。所以这个时候你就是众星拱月，你就是月亮，一轮明月，所有的星星自然而然就到你的身边来。所以真正能够交到好朋友，真正能让别人打从心里尊敬你的，不是外在名牌，也不是外在整容，也不是外在的这一些形式。人要活得实在，活的深入做人的根本，这一件衣服就是我们的德行，所以人生要追求真实，不要追求虚幻。

在江本胜博士的书籍当中，他有提到水的结晶状态会影响到它整个水的一种呈现，当那个洪水来的时候，那些水都很丑陋的；当这个水很清澈的时候，它的结晶就特别漂亮，所以人心会影响到整个大自然水的状态。所以他们就到一个很脏的湖去做实验，几百个人在一个污染很严重的湖当中开始对湖水说话，给它鼓励，给它称赞，甚至于凝聚宇宙的力量来祝福它。结果这湖水过了几天之后，出现了几十年来没有看到过的清澈状态，这个在《生命的答案水知道》这本书有详细的记载。所以确确实实不要向外求，家庭也好，社会也好，一定要从每个人的内心去求，才能够家道和顺，才能够社会兴旺。

吃与睡

——吃自然的菜，吃出菜的原汁原味，不宜大睡及过晚睡

我们现在人吃东西不节制，吃到一年不知道有多少动植物灭绝掉。我们说人很会吃，天上飞的，地上爬的，水里游的，统统吃，吃到最后很多物种都灭绝掉，整个地球的生态就会失衡，生态一失衡，整个环境、整个食物链就会起很大的破坏，而人就是食物链之一，到最后也难免引来祸患。像我们人为了吃到一些，比方说植物，我们看到很多的昆虫来吃蔬菜、水果，我们人就不让它吃，就杀它们，人觉得人可以主宰一切，所以只要把这些虫都杀完了，我就可以吃到好的菜。诸位朋友，有没有吃到好的菜？请问您去菜市场买菜都怎么选菜？怎么买？有洞咬的再买，因为有洞咬的代表菜没有喷农药，这是代表有判断力才会这样选。

我们来看一下，科学进步是不是就代表人的生活会更好？这不一定。农药的发明是科学进步，但是农药的发明却让我们人三餐服毒，三餐在吃什么？吃农药。依据数字显示，台湾一年一个人平均分到二点七公斤的农药，多不多？多。很多农民种的菜他敢不敢吃？他不敢。很多农民喷农药从本来用一种农药到最后一种没效，变两种，两种又没效，变三种，每一桶农药里面是加了三种剧毒农药一起喷，所以很多农民都是喷到一半便昏倒了，为什么？农药会挥发，到最后自己闻了太多也昏了，送医院急救。所以他们喷农药，十点以后不喷，因为白天十点以后太阳大了，太阳一大，照射怕那个农药挥发太快，他跑不及，所以他们都是很早，太阳不强起来喷。

诸位朋友，你说我们三餐服毒要怪农民，要不要怪农民？农民说的，我那个很正常出来的菜有洞你们都不买，那我怎么生存？你们都要那个看起来很大，里面都是没营养的，你们喜欢这个，所以我就种这个给你们，你们假如要有虫咬的，那我就种有虫咬的。所以消费者决定生产者会怎么样做，所以当我们消费者的意识慢慢

正确了，生产者自然而然他就会去修正。

所以现在全球开始推展有机耕作，就是恢复自然的种植方法，用很多的有机肥让土壤很肥沃，不要再用农药去喷，其实当土壤很肥沃的时候，这一棵植物长起来抵抗力就很好。但是因为现在大部分的土地不是施有机肥，而是施化学肥料，化学肥料都是化学制造的，没有太高的营养，所以植物长期用化肥，这个土地就慢慢贫瘠了，没营养，因为愈没营养，长起来的植物就没有抵抗力，一没有抵抗力就招虫，我们又喷农药，所以恶性循环，吃到了农药也把大地毁掉了。所以很多的田地差不多喷农药、用化肥用个十年左右，这块土地就要荒耕了，所以慢慢这条路继续走下去，地球的土地一点一滴都在破坏掉。所以保护大地从哪里开始？从你吃东西开始。吃东西就是举手之劳的环保。你吃肉，就要更多的地去种这些谷类，所以就必须把原始森林砍伐掉，所以我们吃的东西是连带着整个地球的生态，连带着整个地球的土壤，甚至于空气都在里面，所以地球与我们是息息相关。当我们都可以顺从自然的话，那大地才能恢复生机，才不会继续被化肥跟农药摧残。

大自然有一个很微妙的法则，你怎么对别人，别人就怎么对你，不管人也好，不管任何万物都是如此，你去踢石头一下，它就怎么样？它就给你回敬一下，叫“反作用力”。你去称赞花朵，它就给你开得更美丽，相同的，你要这些昆虫绝子绝孙，它也要你绝子绝孙。我们继续这样喷农药下去，它不只不绝子绝孙，因为万物都有求生的本能，所以你这一种农药给它喷下去，它就开始基因突变，一变化，农药没效，你继续再加强，它就继续突变，到最后你杀不了它，但是却杀了自己，因为这些剧毒农药到最后我们吃下去，所以现在不孕症的人愈来愈多。所以你看本来要杀昆虫，到最后变成伤害了自己，所以人假如纵欲，到最后还是危害自己。我们说对于植物如此，我们对于动物，假如继续为了满足我们的食欲，大量的用杀虫剂，大量的用荷尔蒙、抗生素下去的话，那终究这个危害还是会回到自己的身上来。

所以听说现在有不到十岁的女孩她的月经就来了，来得愈久寿命愈短。所以人类要静静思维，为后代子孙着想，不要为了一张小小的嘴，把自己的生命、把后代子孙的生命，把宝贵的地球都耗上了，这个太不理智了。所以吃东西我们要冷静来学习。

其实人吃不出食物的原味，人也活不出做人的原味，所以你看很多事都是由心想生，人的心活在表面当中，活在麻木当中，所以乐不是真乐，是麻木。吃，不是真

食物味道，也是拿来麻木用的，因为调味料一大堆，煎煮炒炸，你的舌头都被它们骗了，吃不到食物的甘甜，吃不到食物的那种能量。不知道诸位吃一些有机的蔬菜、水果，吃下去会不会觉得全身好像很有力量？我会有这种感觉。因为我们长期不吃这些有毒害的东西，不吃这些加荷尔蒙、抗生素的东西，所以慢慢身体干净，你的身体愈干净，对脏的东西愈敏锐，一吃就知道。我记得我们出外去吃，一吃那个面马上可以判断，一定加味精。因为我们已经长期不吃味精，也由于这样，常常几盘青菜，我们吃起来就特别有味道，因为你的舌头已经很敏锐了，所以能吃出食物原味。

最后一个是“睡”，这个睡不是指睡觉而已。现在有没有朋友不用睡觉？还是要。睡觉是一种休息，我们都是吃五谷杂粮，也是要把机器稍微停顿一下，让它新陈代谢一下，所以睡眠也很重要，但是你太过了就不好了。比方说我们三四十岁的人可能每天睡个六个半小时、七个小时应该就足够了，那老人家可能就六个小时或五个半就够了，就随顺我们的整个身体机能。那你小孩可能要给他睡个八个小时到九个小时，因为小孩年纪小，他在长内脏，而睡觉会让他成长得好，睡觉会让他的免疫系统提升得很快。而睡觉也要抓好时间，人最强的解毒系统是肝脏，而肝脏我们的整个血气的运行，肝脏是十一点到一点，胆是一点到三点，所以这四个小时最好都能睡觉，说到这里香港人会很痛苦，因为十一点好像才刚开始。夜生活的地区文明不容易高度发展，我们看看文明高度发展的地区常常都在比较寒冷的地方，你看欧美国家，你看中国黄河流域这些文明，天气都比较冷，天气一冷，早睡早起，这个也是道法自然。

很多人都有睡午觉的习惯，诸位朋友，你觉得午睡要睡多久？有些地区午睡给孩子的时间排一个半到两个小时，其实那个不是孩子要午睡，那是大人要午睡，那大人为什么要睡这么久？其实有原因，因为他们中午吃很饱，大鱼大肉，结果脑子里面的血液往哪里跑？肠胃。因为负担太重，大量的血液要往胃肠跑，结果这么血液都下来了，脑子昏昏沉沉就很想睡觉，这么一睡下去就昏过去了，所以吃饱饭应该去走一走，帮助消化。当一个人中午的时候一睡睡一个半到两个小时，他睡起来的时候会很没精神，而且会觉得头痛的，为什么？缺氧。血液循环到中午的时候是最高点，你的新陈代谢最高点，结果你这么一睡觉，它马上从最高点瞬间降下来，所以这个不是道法自然。

中午很想睡的时候，你只要睡二十分钟到三十分钟，给它缓和一下，再爬起来，做起事来特别有劲。诸位朋友，我刚刚睡午觉睡了十分钟，但是我刚刚先出去走了一下，回来躺了十分钟，现在就觉得神清气爽，所以这个叫投资报酬率，在最累的时候睡下，那个效果最好。所以我们睡觉也要懂什么时候应该休息，不要因为睡了太长时间，把我们的人生大半时间都耗掉了，这个也是不明智的。熬夜不好，我们说熬一夜要几天补回来？三天。那三天"身有伤，贻亲忧。"年轻时候都逞强斗胜，把身体都搞坏了，到最后都后悔莫及。

晚上九点是最好的休息时间

世界上的百岁老人，无论各自有什么绝妙的方法，有一点是一致的：晚上9点钟睡觉。您想要健康，晚9点睡觉是最好的，再晚别超过10点半。晚上9点睡觉，早上4点起床，七个小时的睡眠，足够了。还会让您精力充沛，身体充满能量。

晚上9点钟是亥时，太阳已经睡了，您也必须睡，您不睡就没有第二天的能量。早上3~4点是鸡鸣之时，太阳醒了，您就可以醒了。早起不可以起晚，人要与自然和谐，跟着太阳走。只有和太阳保持了和谐，人的阳气才能够足。人的阳气如同天上的太阳，太阳失常，人就难以健康。

晚上睡觉，不管春夏秋冬，是关门关窗，不能透风。若开门开窗，十有八九，就伤了卫气。

吃饭的学问

吃饭不要乱讲话，要用心地吃，感恩地吃，因为盘中餐，粒粒皆辛苦。大家还要带着忏悔心吃，吃时不要打妄想，不要执著，不要挑剔。每一餐都这样观想，带着这种心态去修行，由始至终。

一位学生初次亲历和尚们用斋时的认真，大受感动。和尚们吃得很少，也很粗淡，但极认真。表情是那样虔诚，带着感激，感激农民们的辛苦，感激大自然的赐予。想想学校食堂的情景和大学生们就餐时的行为，真正懂得了“粒粒皆辛苦”。

晚上九点以后不再吃东西

晚上九点以后，身体的代谢状况会逐渐降低而进入睡眠状态，因此最好不要再吃东西，也不要喝任何饮料。如此，可以改善身体机能，精神状况也会变好。

“日出而作，日落而息”是人类最理想的生活习惯，然而，在现实生活中却很难做到。有些人常加班加很晚；还有不少人根本是从晚上才开始工作的，虽然如此，若能维持晚上九点后不再吃东西的习惯，便能很快达到减肥的目的。

相信大家都知道，吃消夜最伤身体又很容易造成热量囤积，而且隔天早上也容易赖床，并影响了吃早餐。由于早餐省略了，到中午或晚上时则大量进食以求弥补，结果就形成了恶性循环。

若能养成晚上九点后不再吃东西的习惯，不仅健康状态会得到改善，还会养成良好的作息习惯。如果条件允许，建议大家不妨试试看。重要的是，早晨的“气”对振奋精神很有好处，这就是所谓“早起三分利”的道理。



自然医学问答

电热毯是否对能量有影响

这问题问得非常好，电很影响我们的能量。以最普通的电灯而言，癌细胞在电灯下面十二个小时，生长的速度会加快，尤其是日光灯。电热毯也会影响能量、影响我们整个的气，因此，不要睡电热毯。另外，比如有些年轻的孩子会得脑癌，依据休士敦安德森医院的统计数字，如果父亲是修理收音机、电视机或做与电线有关的工作，他的孩子得脑癌的机会就比正常人多。由此可知，电会干扰我们的磁场。因此电器类最好能省则省，在不使用时，也记得拔掉插头，因为只要接上电源，就有电的磁场，家里的电视最好少看，尤其是彩色电视。电脑工作人员在工作中的休息时间，最好出去走走，或练练气功。

正确的健康观念都包括哪些

饮食上一定要清淡，吃素，油、盐、白糖不吃，吃五谷杂粮，特别是小米、小豆之类都可以，尽量不吃大的，如大红豆，它是会发的。平常饮食五谷杂粮占百分之五十，面粉所做的东西最好少吃，因为面粉经过研磨后只剩白面粉，没有什么营养价值，也可以说它的气数已经散了。而糙米、小米等没有磨成粉，气还在，最好能发芽，就更新鲜了，像糙米可以让它浸在水里一天后味道更好。另外的百分之二十至三十，可吃蔬菜根类，要避免农药的菜，像花菜就有大量农药。能去皮的南瓜、丝瓜等农药少一些。莲藕、大头菜、牛蒡就没有农药。再剩的百分之五可吃不同的豆类，或吃点海带、海菜之类，以补充矿物质。

情绪上要把症结解开，该原谅的人原谅。某些情形下，也许生活环境要改变，要有勇气去面对、选择。忍，并非没有智慧的强忍，有些情形下就需要离开。像婚姻缘分已尽，再强求就是造业，所以用智慧去判断，有些时候该走就走。最后不要

忘了，平常念阿弥陀佛的人，就多念阿弥陀佛，借此拜忏的力量，渡过难关。若信天主、基督，可求上帝、基督。如果其他因素都配合了，再去吃中药，效果会更好。一般中药可浓缩钾，生病多半是钾、钠不平衡的缘故，中药可补充。熬制中药时可浓缩钾，补充身体不足。有些中药可帮助身体排毒，如白花蛇舌草、半枝莲等，对治癌有益处。

微波炉煮东西对身体有害吗

有害。因为微波炉煮出来的水，用以浇草，草长的比一般矮，而且现在还发现吃微波炉煮出来的食物，会使胆固醇增加。

怎样让周围的人与我们一样吃健康饮食

我们的心与整个环境有关，当我们的环境污染时，心也跟着污染。小孩子由于从小吃多了加工食品，身体受到污染，于是身心不平衡，比如小孩糖吃得多了，不容易静下来，心会很乱，这是对食物所添加的色素敏感。这整个环境的污染，不是一个人、两个人的问题，要靠大家的力量去改变。有一个实际的例子，叫“一百只猴子”，这是科学家们以几个小岛的猴子做实验，每天丢番薯给猴子吃。不知从哪一天起，其中一只猴子突然发现，把番薯用水冲洗一下，可以把沙子洗掉，当它这么做时，旁边的猴子也跟着学，然后不知传到第几只猴子也学会之后，其他岛上的猴子都会了，虽然他们彼此没有直接沟通。

由此可知，我们的心是彼此相通的，当我们心里开始觉醒的时候，一传十、十传百，整个社会意识也会跟着提升。比如琉璃光养生协会推广到某一程度时，大家都能接受了，就不需要一个、一个去讲，所以，不要小看每个人小小的力量。如果大家都开始注意水质、土壤、空气及身体的清洁，吸毒等不良现象，一定马上削减。琉

璃光积极推展这方面的工作时，每个人所扮演的角色都很重要，当你告诉你身边十个人、十个人再分别告诉十个人，这股力量不断下去，整个社会环境会因而改观。

据统计，如果一个城市里，有十分之一的人静坐、作灵性上的提升的话，整个城市的犯罪率就明显降低。重要的是，我们先要去除自己身体上、灵性上的污染，把我们的爱心尽量扩散，无形中，会影响整个周围的气。总而言之，整个大环境要好是大家的力量，要坏也是因着大家的关系。

生病不看医生会有什么后遗症

吃药通常会有副作用，特别是西药。一般小毛病自己休息一下、把饮食彻底改变一下就可以。如果医生帮你治本还好，如果只是帮你治标，反而有害。

有没有特效药治疗疾病

生病的原因很多，因此治疗也要从各方面去着手，整体的根治，没有什么特效药。当我们提高身体能量时，自然会从病的状态变成健康的状态，虽然并没有特别针对病兆去治。

例如气功可以治愈很多癌症病人，站在西方医学的角度来看，它只不过到森林走走、一呼一吸作作气功，怎么癌症就好了？简直无法想象。但是站在量子力学的角度来看，气功可以提高能量，因此可以把病态的身体变成健康的身体。

长期服用西药，在饮食上要如何补充与调理

西药若须长期吃，表示它无法根治。再者，吃多了也会有副作用，因此，最好从身心灵三方面去实行，不要长期依赖药物，

病人没有胃口怎么办

如果因为生病引起消化系统不好、胃口不好，不妨以果汁机将胡萝卜、芹菜及其他蔬菜榨汁当饮料，或喝精力汤，或吃麦果泥，这对肠胃不好的人比较容易消化。

小孩素食，会不会影响发育

小孩少吃肉类较不易生病，因为小孩的身体很干净、很脆弱，应该保护。肉类会污染我们的身体，一般人总认为：不吃肉就不够营养，这个观念实在很难突破。其实从人体牙齿、手指、肠子各方面来看，蔬菜、水果才是我们应该吃的。瑞士一位营养学家甚至特别强调：孩子五岁以前不宜吃肉，否则会种下往后慢性病的根源。素食的目的是为了健康，以小孩而言可以吃麦果泥：以生麦片泡在冷开水中，经八小时后再配合季节性水果及葵花子、芝麻等搅拌当餐点；或是以芝麻、葵花子加水在果汁机中打碎而成为核果奶，也是很好的食品。

孕妇该如何吃素

除了我们所谈的天然食物之外，可多补充高钙食物，如芝麻、胡萝卜汁，避免刺激性的辣椒、蒜，保持心情愉快。

此外，胡萝卜汁中含有很丰富的钙和蛋白质，可以多吃。现在我们的问题，不在于蛋白质的不够而是太多，一旦摄取过多的蛋白质，会伤肾、也会致癌。蔬菜、水果、豆类、谷类所提供的营养已经很足够了，只要是健康的天然食物，提供给孩子，让他们自己去选择，他们天赋的本能即知道如何去选取。瘦小并不表示不健康，事实上，肥胖的西方人很多年纪轻轻就有血管硬化的毛病，可见肥胖并不是福！

想吃长素，可是又怕营养不良，该如何调适

吃素只要种类多，不吃的太单调，是不必担心蛋白质不够，比如吃五谷杂粮、坚果类（芝麻、杏仁、葵瓜子）、菜类、根茎类等，不管生食、熟食都吃，一般是不会造成身体衰弱的。

吃素的人若贫血，该补充什么食物

深绿色、红色等深颜色的菜含铁质很多，但是一部分要生吃才可以达到效果。如果全部煮熟的话，补血功能比较差，葡萄干含铁质也很多。

为什么不主张吃葱蒜之类的食物，是否有科学根据

不吃葱蒜是来自佛教的观念，因为葱蒜这些食物很臭，天人闻了都要避开；吃了这些食物也会使我们心散乱、昏沉、不易打坐，比如蒜熟食易生嗔心，生食易生欲念。而素食来自佛法，因此，强调不吃葱蒜。站在营养学的立场，消化系统不好的人，也最好不要吃，因为会刺激肠胃。

一天中应吃多少豆类才合适

我们每天吃的豆类，不要超过全部食物的 10%，特别是癌症病人，各种豆类掺在一起吃没有关系。不要担心蛋白质不够，只要卡路里够，蛋白质一定够。吃谷类最好吃粗粮如糙米、全麦、麦片、小米等这些都有很丰富的蛋白质。

枸杞子可以生吃吗？一天吃多少

可以生吃，一天大概 20 粒左右。

冰糖、糖蜜是否可以代替白糖

冰糖在结晶过程中去除了白糖对人体造成的伤害，在能量上比白糖好，但也没有特别的好处。蜂蜜不要刻意多食，糖蜜则可以替代白糖。

吃素能不能吃蛋

如果是刚吃素，在过渡期时是可以吃蛋。不过蛋是浓缩性蛋白质，不易消化。而煮熟后的蛋，养分也消失了，吃了也无益。

太极拳算不算是气功

太极拳属于动功，它的疗效很好，不过一代代传下来时，由于师父们会留一手，如今的太极拳已不是十分纯正的了。练太极拳对预防疾病效果不错，但是要治疗疾病，就必须练气功。

过敏症要怎么医

过敏症有些是因为食物太精致了。以前我常鼻子过敏，每次都要靠打针来治疗，后来看到书上写的自然疗法，从此不吃白米、白面、白糖、不吃肉，并且天天

吃些生菜，至今 20 多年很少发病。所以有过敏症的人最好多吃粗糙、天然的食物。

过敏性鼻炎的食物疗法

最好不要喝牛奶，它本身的营养成分与母奶相差很远，尤其它的蛋白质来自一种胶质，吃多了会影响肺及气喘。再者，可多补充矿物质。如果平时只吃些白米、白面的话，矿物质要从哪里来？也就是要多吃粗糙的东西，少吃精制品。

附：过敏性鼻炎食疗方：

菊花 10 克，白芷 10 克，干大葱 50 克，香菜 50 克，鲜姜 50 克。将大葱洗净切碎、鲜姜切丝，与上药水、煎 10 分钟去渣趁热服之，早晚各一次，连服 3～5 天，有极好效果。

医生建议胃病患者多喝牛奶，您认为如何

胃不好，要注意自己在饮食上是否吃太多味精；是否食用太多的油脂；此外，水果不宜与其他饭菜混合着食用，最好在两餐之间吃；吃饭时边喝水或喝汤也会把消化液冲掉？容易引起胃病。再者，豆类不要吃太多，可以坚果、芝麻等补充；其他大麦、麦片、小米，营养也比糙米高；这些都能注意的话，对胃会有帮助。

我们要治本，不要只是治标。胃溃疡最重要的是不吃肉，可以多吃木瓜，其次，芦荟对其伤口的愈合有帮助。

所有的病都可以用排毒的方法解决吗

因为身体积存毒素，才提供各种病菌生长的环境，比如水沟的水不流动，一定会臭、会长各种虫，道理是相同的。如果懂得排毒的方法，对各种毛病都有好处。

近视要如何治疗

要先辨别是假近视还是真近视。假近视大都是肝、肾不好所致，所以只要提高肝、肾功能，就能改善假近视。至于真近视，如果是初期近视，可以用练气功治疗。以往我一直戴隐形眼镜，1983 年，开始练气功，不久却感到头很痛，去医院作了检查，医生告诉我，我的视力改善了，眼镜度数太深才引起头痛。隔了一阵子，我又去检查眼睛，视力又更好了。所以，练气功对初期近视是十分有效用的。

至于西方也有一些治疗近视的自然疗法，像戴一种黑色、布满细孔的眼镜，或者常想象一列火车穿过脑部的景象，据说都有相当的疗效。

小孩眼睛视力不好，该怎么办

读书要有正确的坐姿，电视少看，因为电视很伤眼睛，若要看，一天不可超过一小时。此外，避免吃味精，在美国曾有人做动物实验，味精会伤小动物的视觉。

如何保护肝

一般中国人肝都不太好，原因很简单，中国人喜欢用油炒菜，油吃多了，肝的负荷量大，自然会伤肝。其次，储放食物不当，食物潮湿后，会长出黄曲霉，这是一种致癌物，也会引起肝癌。因此，要预防及保护肝，最重要的就是少吃油，也就是改变炒菜的习惯。如果不能一下子完全改，至少改一部分，比如晚上四道菜中，可以两道用油炒、两道用水炒，这样至少少吃了一半的油量。即使用油炒，也不要把油放在锅中烧得滚热来炒菜。事实上，这样的炒菜方式，一方面污染厨房，更重要的是，污染我们的肝。如果已经得肝硬化或肝癌者，油最好全部避免，大概半年的时间，都用水炒或水煮的方式，顶多滴点橄榄油或麻油，这是保护肝最重要的原则。

其次，肝胆是连在一起的，肝不好，胆也不会好，因此可以先排胆结石，以去除肝的负担。此外，还可以使用蓖麻油，以旧毛布（或旧毛袜、毛衣）用油浸湿，涂抹于肝的部位，或整个小腹，可以帮助气的运行。

也可以用热敷的方式，在毛布上铺上塑胶布，再加上热水袋敷。蓖麻油的用处很多，比如伤风可以涂在肺部，关节不好，可以涂在关节上。但最主要是在小腹，因为整个内脏都在这个区域。

如何治疗及预防骨刺

如果因为工作上或某种情形使骨头长期偏差的话，就容易长骨刺。治疗方法可以整脊方式纠正背脊骨，在饮食上则吃天然食物。已经长骨刺的若改变饮食，会缩回去。

曾经有人，本来脚的地方骨头长歪了，医生说要开刀，他改为天然素食之后，骨头部分又长好了，这表示与饮食有密切关系。因此，以整脊配合天然素食，确实可

以彻底治疗，如果只是开刀去除，它还是会长。

妇女内分泌失调如何调理

妇女的毛病一般而言与整个饮食有关，比如月经在正常情况下，本来不是一种排毒的管道，但是，由于饮食、空气污染等各方面的慢性中毒，反而变成一种排毒的管道，所以有时月经会排得很多。更年期时，这种管道没有了，就容易出毛病，如子宫长瘤等。如果平时在各方面避免污染，并且有正常管道可以排毒的话，更年期不会有困难。至于妇女月经不调、经痛等，与整个内分泌及饮食中缺乏矿物质有关。以经痛而言，如果在饮食上或额外再补充钙及维生素 B，则可以获得改善。中药也是属于植物，若饮食中矿物质缺乏时，偶尔可借某些植物来补充，譬如补气补血的有黄芪、党参、当归等。但因现在普遍使用化学肥料，土壤贫瘠使我们在食物中得不到身体所需要的矿物质，此时可以用这些中药来补充。

台湾南部有一位法师是一位中医，他告诉我一个小偏方可以通气，因为一般经痛表示气不通，可以香附子、茜草各几钱，加上少许甘草煮水喝。此外，生殖系统与肾脏有密切的关系，一般妇女生完小孩若没有好好保养会伤到肾，而肾又主骨头，所以有些人生完小孩牙齿反而坏了。

生育期中，不要误以为喝鸡汤可以补身体，我们应该吃自己该吃的食物，不必额外再去补充身体不需要的。再则，本来新生命的诞生是一件很好、很高兴的事情，但是为了这个而去杀生，对母亲、孩子而言都不好，这种观念须破除。比如产前产后可以喝补肾汤（黑豆、黑枣、花生、黑糖、冬瓜皮煮汤）来加强肾功能，以避免牙齿坏掉。

月经来临前心情烦躁，是何原因

这可能是本身肝不好，因为月经跟肝经有密切的关系，肝经不平衡则容易发脾气。在这种情况下，一方面少吃油，把肝调好，另一方面则多练气功。

痔疮形成原因及治疗

痔疮是由于纤维吃太少，使得积存在大肠内的东西不容易排出来而造成。其解决方法是，多吃没有加热的新鲜蔬果，因为它有自然的纤维；再者，含有纤维的粗糙谷类如糙米、全麦等，亦可多食。麦果泥也是很好的食物。

如何预防怕冷

除了在饮食上调理之外。可以练练气功；有些人在戒除吃肉之后，血液循环反而获得改善，不妨一试。

头痛如针刺、昏沉、心脏衰弱如何对治

首先看看自己是否吃味精？味精会引起高血压及神经系统麻痹。是否用铝锅？因为用铝锅会导致铝慢性中毒。平常烧饭要用砂锅、玻璃锅或铁锅，千万不要

用铝锅。是否吃太多油？这些都可能引起头痛，在饮食上要注意这些。

高血压如何形成，饮食方面如何改善

高血压一方面是体内积存毒素，如铝中毒；如系污染（如水、金属、空气）则要设法排毒。另外一方面则是盐吃得太多，其中包括加工食品，因此导致钾、钠失去平衡。食疗法治高血压既简单又有效，多吃蔬菜、水果等含钾量高的食物，就能帮助钾、钠平衡。

体内为什么会长瘤及结石

所谓瘤，就是细胞无限制的生长所形成，良性瘤只是局部的生长；恶性瘤则是无限制的扩散、漫延。以西医来讲，恶性瘤要靠“杀、烧、砍、割”。但如果从基本原理来看，体内细胞的分裂，是依据其蓝图来决定。这蓝图在中国来讲是“气”；在西方来讲则是“电磁波”。如因饮食、情绪、污染等原因伤害了气或电磁场，则细胞分裂时缺少了总司令就会造反，而回到细胞最原始的繁殖方式——无限制生长，于是形成肿瘤。这时候就只有藉饮食、气功、消业、减轻心理负担等方法，把蓝图再重新塑造一次，细胞才能恢复正常。

我在德州癌症中心时，曾做过实验，把癌细胞培养液内的含钾量提高，结果癌细胞都变回正常状态。一般人所需要的钾约是钠的二倍，但是一般的饮食方式，却适得其反，像加工、精制、罐头食品等多含大量的盐，这也就是为什么食疗法特别强调蔬果、谷类的原因，因为它们饱含大量的钾。

结石主要是器官的排毒功能差，毒排不出去而沉淀就形成结石。胆结石偏方很普遍，肾结石可以靠柠檬将其软化而排出，它可能与水质也有关系。

癌症病人只吃五谷、蔬菜即可吗

除了五谷、蔬菜，没有其他东西可吃了，这才是我们应该吃的。中国人讲究“补”，得了病之后，亲人往往说：“哎呀！你要喝点鸡汤补一补”，这一补，倒补了癌细胞。本来病人改吃素，病情已稳定了，这下病情反而恶化，我遇到的这种例子太多了。癌细胞经过大补之后，有时候就转不过来，这不是开玩笑的事。

癌症病人三餐吃糙米、马铃薯、胡萝卜、香菇混合煮食可以吗

糙米只是五谷中的一种，要收缩癌细胞，要选细小的种子，因为它的气、能量是属于收的。豆类也要选小的，不要选大的，这“发”跟“收”在能量上、细节上是有差别的。除了糙米之外，多补充其他谷类，才比较均衡。

癌症病人该吃什么油

对癌症病人来讲，动、植物油都要避免，有时植物油反而更不好。橄榄油因为是冷压的，可以吃一点；麻油比较稳定、不容易坏，但也不能多吃；红花子油则容易氧化、容易坏。

（雷久南博士答问）



修身养性进德

一闻千悟

没有人想犯下错误，之所以会犯下错误，乃是他的无知。故而，如果有人犯下错误，我们要学会去关怀他、宽恕他，以及以身作则地去感化他，而不是去发怒、生气、讨厌和打击他，否则，我们就与他一样，同样是无知的人，因为我们也犯下了无知的错误。

——苏格拉底

立身要高于人，处世要知退让。世人多半为追究名利而奔忙，具有真知灼见者，则能保持超然的态度，以行道为己任。如果想免去世俗的污染，就要有高于别人的见识。

德者，事业之基，未有基不固而栋宇坚久者；心者，修行之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

寒山问拾得：世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处治乎？

拾得曰：只要忍他、让他、避他、由他、耐他、不要理他，再过几年，你且看他。

——录寒山问拾得语

老拙穿破袄，淡饭腹中饱。
补破好遮寒，万事随缘了。
有人骂老拙，老拙只说好。
有人打老拙，老拙自睡倒。
唾到我脸上，任它自干了。
我也省力气，他也无烦恼。

——弥勒菩萨偈

子孙若如我，留钱做什么，
贤而多财则损其志；
子孙不如我，留钱做什么，
愚而多财益增其过。

——林则徐

不气歌

他人气我不气，我的心中有主意。
君子量大如天地，好坏事物包在里。
小人量小不容人，常常气人气自己。
世间事物般般有，岂能尽如我的意。
弥勒菩萨笑哈哈，大着肚子装天地。
他人若骂我，当作小儿戏。
高骂上了天，低骂入了地。
我若真该骂，给我好教义。
我若无那事，他是骂自己。
吃亏天赐福，让人懂道理。
若不学忍让，气上又加气。
因气得了病，罪苦无人替。
多少英雄汉，因气归了西。
想到死亡时，其事过得去。
他人来气我，我偏不生气。
能忍自逍遥，万般随于乐。

忍字歌

忍耐好，忍耐妙，忍字心上一把刀，
能忍拥有无价宝，一朝之忿不能忍，
斗胜争强祸不小，忍气不下心病生，
终日将你苦缠绕，让人一步有何妨，
量大福大无烦恼。

论善恶

人为善　福虽未至　祸已远离
人为恶　祸虽未至　福已远离
善有善报　恶有恶报　善恶果报　如影随形
举头三尺　自有神明之见
起心动念　言语造作　诸恶莫作　众善奉行
人间私语　天闻若雷　暗室亏心　神目如电

●不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚妄。心中安静，是肉体的生命，嫉妒是骨中的朽烂。

——《圣经》箴言

心地与命运

心好命又好，富贵直到老。
命好心不好，福变为祸兆。
心好命不好，祸转为福报。
心命俱不好，遭殃且贫夭。
心可挽乎命，最要存仁道。
命实造乎心，吉凶唯人召。

●有施散的，却更增添，有吝惜过度的，反致穷乏。
好施舍的，必得丰裕；滋润人的，必得滋润。

——《圣经》箴言

●施比受更为有福

——《圣经》

人生之最

最大的敌人是自己　　最大的失败是自大
最大的美德是孝顺　　最大的罪过是杀生
最大的愚蠢是欺骗　　最大的幸福是放下
最大的债务是受恩　　最大的欣慰是布施
最大的财富是健康　　最大的破产是绝望
最大的佩服是精进　　最伟大的是舍己为人

最尊贵的是德行　　最快乐的是行善去恶
最好的品德是忍辱柔和　最可恶缺德的是淫乱
最伤身的是酒色　　最可怜的是嫉妒
最痛苦的是痴迷　　最羞辱的是献媚
最危险境地是贪婪　　最烦恼是争名利
最善良行为是奉献　　最缺欠的是智慧
最悲痛的是病苦　　最可怕的是无常

人生警言

●存好心，说好话，行好事，做好人。

●人最尊贵的是德行（仁义礼智信），人如果没有德行，淡义重利，犹不如禽兽，因禽兽还通人性，不通人性之人，获利发达一时而不能久远，终之败也。

●百善孝为先，万恶淫为首。

●慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

●世人有两件事不能等：一行孝，二行善。

●世上有两种人很难得：一是大善之人，二是闻过即改之人。

●天行健，君子以自强不息，以厚德载物。谦受益，满招损。

●学会忍耐（忍耐是金），学会沉默（沉默是银），学会吃亏（吃亏是福）。

●欲是深渊，怒是猛虎。退一步海阔天空，让一步心高气爽。

●君子坦荡荡，小人长戚戚。家和万事兴，人和行万事。

●太阳光大，父母恩大，君子量大（量大福大），小人气大。

●天上最亮是星星，人间最美是温情。

●无论在家出家，必须上敬下和。忍人所不能忍，行人所不能行。代人之劳，成人之美。静坐常思己过，闲谈莫论人非。

人生七悟

●走出校门第一悟：知识、学校与社会犹如水火不容，人不能适应社会，即被社会所淘汰。

●步入“围城”第二悟：孤女（阴）不生，孤男（阳）不长。在磕碰磨合中走向成熟。妻子是不动产，情人是流动产。

●养儿育女第三悟：养子难，教子更难。为人父母，辛劳相伴。

●事业顺逆第四悟：欲用生命换一切，急功近利。

●官场沉浮第五悟：欲是深渊陷阱，人生是场空。

●大病临身第六悟：人生无常，生命诚可贵。

●人到老年第七悟:用一切换生命。

人生之贵

人以正为贵,体以健为贵;
衣以洁为贵,食以素为贵;
住以雅为贵,行以步为贵;
喜以度为贵,怒以忍为贵;
哀以节为贵,乐以趣为贵;
话以少为贵,思以慧为贵;
心以静为贵,欲以寡为贵;
学以精为贵,用以活为贵;
家以睦为贵,教以理为贵;
友以诚为贵,情以挚为贵;
师以严为贵,徒以尊为贵;
官以廉为贵,民以勤为贵:
富以仁为贵,穷以志为贵;
老以乐为贵,少以孝为贵。

行成于思

喝酒必醉者,不可请之。
来路不明者,不可留之。
好色之徒者,不可近之。
惹是生非者,不可交之。

翻嘴挑舌者，不可理之。
忘恩负义者，不可爱之。
盛气凌人者，不可求之。
心怀不轨者，不可用之。
阳奉阴违者，不可恭之。
亡命之徒者，不可惹之。
荣华富贵者，不可比之。
傻呆残笨者，不可戏之。
意外之财者，不可得之。
不义之财者，不可取之。
他人私事者，不可说之。
是是非非者，不可随之。
老弱病幼者，不可欺之。
坑蒙拐骗者，不可学之。
虚心求教者，不可厌之。
心直口快者，不可烦之。

禁口篇

（一）清净身口意，先从禁口起。
出口就造业，后悔来不及。
静坐思己过，莫谈人是非。
（二）不说虚妄话，要说真实语。
不说恶口话，要说柔软语。
不说花巧话，要说朴实语。
（三）好谈是和非，害人又害己。
谈父母是非，孝心已远离。

谈家中是非，必然失和气。
谈朋友是非，失掉真友谊。
谈领导是非，常会报复你。
不谈人是非，自得大利益。
（四）话多无益处，望君能牢记。
容易起误会，容易闹分歧。
挑起是和非，费力耗真气。
管住自己口，念佛最相宜。
清净身口意，烦恼离开你。
积德又消灾，健康好身体。

修身篇

慾寡精神爽，思多血气衰。
少饮不乱性，忍气免伤神。
贵是勤中得，富从俭里来。
温柔终益己，强暴必遭灾。
善处真君子，刁唆是祸胎。
暗中休使箭，乖里放些呆。
养性须修善，欺心莫吃斋。
衙门休出入，乡邻要和谐。
安分身无辱，闲非口不开。
世人依此语，灾退福自来。

齐家篇

父母不亲谁人亲，不孝父母敬何人。
千两黄金万两银，有钱难买父母身。
在堂父母不尊敬，死后空劳拜孤坟。
兄弟和睦全家乐，不重财物重友情。
齐心守规互尊训，勤业节俭皆黄金。
夫妻互爱受人敬，教育子女莫看轻。
男主外来女主内，内外调理家业兴。
横财不富命穷人，利己害人受报应。
知足常乐齐修身，积德行善裕子孙。
暗中因果是非分，远在儿孙近在身。
守口莫谈人过短，自短何曾告于人。
心胸广阔天地宽，不求名利一身轻。
贫穷莫去求富亲，富亲见我是何人。
不信但见宴中席，杯杯盏盏敬富人。
闻过则喜真君子，好名好利烦恼生。
传家二字耕与读，防家二字盗与奸。
倾家二字淫与赌，守家二字俭与勤。
春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。
荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。
闲来常思自己过，忏悔才能得清净。

去贪篇

身受贫　莫怨恨，学道先学身受贫。
五蕴浮云消散后，即得如来无价珍。
世间多年享富贵，不如佛家数日贫。
家中万贯金和银，临终空空无一分。
常念疾病之苦痛，贪心自然不产生。
常念死期快来临，道念自然心中生。
修行最怕色上贪，贪色害己又害人。
自家风景最好看，正眼只观自己心。
一无所有无牵挂，宁静淡泊心清净。
大贫就是大富贵，快乐全是智慧成。
时时注意莫太饱，少吃少喝烦恼轻。
喉管以下成何物，多吃多喝疾病生。

报亲恩歌

从来亲恩报当先，说起亲恩大如天。
要知父母恩情大，听我从头说一番。
十月怀胎耽惊怕，临产就是生死关。
一生九死脱过去，三年乳哺受熬煎。
生来不能吃东西，食娘血脉当饭餐。
白天揣儿把活做，夜晚怀里搂着眠。
左边尿湿右边放，右边尿湿放左边。

左右两边全湿尽，将儿放在胸膛间。
偎干就湿身受苦，抓屎抓尿也不嫌。
孩子脱了还不睡，敞着被窝任意玩。
纵然自己有点病，怕冷也难避风寒。
孩子睡着怕他醒，不敢翻身常露肩。
夏天惦记蚊虫咬，白天又怕蝇子餐。
又怕有人来惊动，惊醒惹儿不耐烦。
孩子欢喜娘也喜，儿子啼哭娘不安。
这么拍来那么哄，亲亲吻吻蜜还甜。
手里擎着怀中抱，掌上明珠是一般。
娘给梳头娘洗脸，冬日棉来夏日单。
不会吃饭使嘴喂，唯恐孩儿受饥寒。
惦记冷来惦记热，惦记吃来惦记穿。
娘疼孩儿心使碎，孩儿不觉只贪玩。
长大成人往回想，恩情难报这三年。
富家养儿还容易，贫家养儿更是难。
无有柴禾无有米，儿女啼饥娘心酸。
万般出于无计奈，寻茶讨饭到街前。
要下饭来儿先饱，娘忍饥肠也心甘。
冬天做件破棉袄，自己冻着尽儿穿。
娘为孩儿受冻饿，孩子小时不知难。
长大成人往回想，无有爹娘谁可怜。
有时发热出痘疹，吓得爹娘心胆寒。
寻找医生求人看，煎汤熬药祷告天。
恨不能替儿得病，吃饭不饱睡不眠。
多咎孩子好伶俐，这才昼夜能安然。
三岁两岁才学走，恐有跌磕落伤残。
五岁六岁离怀抱，任意在外跑着玩。
一时不见儿的面，眼跳心慌坐不安。

东家寻来西家找，怕是有人欺负咱。
惦记狗咬并车轧，又怕河塘井渠淹。
父母爱儿无有了，千言万语说不全。
十岁八岁快成人，送到南学读诗文。
笔墨纸张不惜费，束修摊派不辞贫。
三顿饱饭供给你，衣裳穿着干净新。
家中有活不让做，为儿爹娘自辛勤。
惦记同学打闹架，又怕先生怒气嗔。
惦记孩子身受苦，又怕到大不如人。
儿在南学把书念，哪知爹娘常挂心。
十七八九长成人，便要与儿结婚姻。
托个媒人当月老，访求淑女配成婚。
纳采行聘都情愿，钗环首饰费金银。
择个吉日喜事办，逐日忙忙操碎心。
门窗油刷顶棚糊，洞房摆设一色新。
时样缨帽买一顶，可体袍褂做一身。
鼓乐喧天门前闹，摆席候客忙煞人。
说的本是富家主，再表贫家父母心。
少吃缺穿难度日，一心给儿把妻寻。
借钱使礼也愿娶，千方百计娶进门。
娶个好的是福气，若是不贤是祸根。
枕边挑唆几句话，儿子立时变了心。
媳妇好比珠宝玉，父母如同陌路人，
过上二年生下子，更忘爹娘把儿亲。
何人与你把妻娶，何人与你过的门，
花费银钱是那个，操心劳力是何人。
拍拍胸膛仔细想，孰轻孰重孰为尊。
养儿准备防备老，养儿岂不报娘恩？
没有爹娘生下你，世上怎有你这身。

没有爹娘养你大，怎在世间成个人。
为儿若把爹娘忘，好比花木烂了根。
如果不把亲恩报，扬头竖脑为何人。
不孝之人世上有，天打雷劈也是真。
为儿若有别的意，指望劝人动动心。
如若你把亲恩报，下边定出好儿孙。

百孝歌

天地重孝孝当先，一个孝字全家安。
为人须当孝父母，孝顺父母如敬天。
孝子能把父母孝，下辈孝儿照样还。
自古忠臣多孝子，君选贤臣举孝廉。
要问如何把亲孝，孝亲不止存吃穿。
孝亲不教亲生气，爱亲敬亲孝乃全。
可惜人多不知孝，怎知孝能感动天。
福禄皆因孝字得，天将孝子另眼观。
孝子贫穷终能好，不孝虽富难平安。
诸事不顺因不孝，回心复孝天理还。
孝贵心诚无它妙，孝字不分女共男。
男儿尽孝须和悦，女子尽孝多耐烦。
爹娘面前能尽孝，能孝就是好儿男。
翁婆身上能尽孝，又落孝来又落贤。
和睦兄弟就为孝，这孝叫做顺气丸。
和睦妯娌就是孝，这孝家中大小欢。
男有百行首重孝，孝字本是百行原。
女得淑名先学孝，三从四德孝为先。

孝字传家孝是宝，孝字门高孝路宽。
能孝何在贫和富，量力尽心孝不难。
富孝鼎烹能致养，贫孝菽水可承欢。
富孝孝中有乐趣，贫孝孝中有吉缘。
富孝瑞气满潭府，贫孝祥光透清天。
孝从难处见真孝，孝心不容一时宽。
赶紧孝来孝孝孝，亲山我孝寿山天。
亲在当孝不知孝，孝殁知孝孝难全。
孝经孝文把孝劝，孝父孝母孝祖先。
为人能把祖先孝，这孝能使子孙贤。
贤孝子孙钱难买，着孝买来不用钱。
孝字正心心能正，孝字修身身能端。
孝字齐家家能好，孝字治国国能安。
天下儿孙尽学孝，一孝就是太平年，
戒淫戒赌都是孝，孝子成材亲心欢。
戒杀放生都是孝，能积亲寿孝通天。
惜谷惜字都是孝，能积亲福孝非凡。
真心为善是真孝，万善都在孝里边。
孝子行孝吉神护，为人不孝祸无边。
孝子在世声价重，孝子去世万古传。
此篇句句不离孝，离孝人伦难周全。
念得十遍千个孝，消灾免难百孝篇。

劝孝歌

人生五伦孝当先，自古孝为百顺原。
世上唯有孝字大，孝顺父母头一端。

欲知孝道如何尽，听我仔细对你言。
好饭先尽爹娘用，好衣先尽爹娘穿。
劳苦莫教爹娘受，忧愁莫叫爹娘耽。
出入扶持须谨慎，朝夕伺候莫厌烦。
爹娘教调勿违阻，吩咐言语记心间。
呼唤应声不敢慢，诚心敬意面带欢。
大小事情须禀命，禀命再行莫自专。
时时体贴爹娘意，莫教爹娘心挂牵。
宝局钱场我不往，花街柳巷莫游玩。
锻炼身体防灾病，酒色财气不可贪。
为非作歹损阴德，惹恼爹娘心怎安。
是耕是读是买卖，安分守己就是贤。
每日清晨来相问，冷热好歹问一番。
到晚莫往旁处去，侍奉爹娘好安眠。
夏日爹娘要凉爽，冬日宜暖不宜寒。
爹娘一日三顿饭，三顿菜饭留心观。
恐怕饮食失调养，有了灾病后悔难。
老人食物宜软烂，冷硬切莫往上端。
富家酒肉常不断，贫家量力进肥甘。
但愿自己受委屈，莫叫爹娘受艰难。
莫重财钱轻父母，莫受挑唆听妻言。
为人诚心把孝尽，才为世间好儿男。
万一爹娘有了过，恐怕别人笑嗤咱。
委曲婉转来相劝，比东说西莫直言。
爹娘若是顾闺女，莫与姐妹结仇冤。
爹娘若是偏兄弟，想是自身有不贤。
双全父母容易孝，孤寡父母孝难全。
白日冷清常沉闷，黑夜凄凉形影单。
亲儿亲娘容易孝，唯有继母孝更难。

继母若是性子暴，柔声下气多耐烦。
对人总说爹娘好，受屈头上有青天。
有时爹娘身得病，谨慎调养莫等闲。
煎汤熬药须亲手，不可一日离床前。
病重神前去祷告，许愿唯有善书篇。
尽心竭力来侍奉，日莫辞劳夜莫眠。
休说自己劳苦大，爹娘劳苦更在先。
儿子一日长一日，爹娘一年老一年。
劝人及时把孝尽，兄弟虽多不可扳。
若待父母去世后，想着尽孝难又难。
纵有猪羊灵前供，爹娘何曾到嘴边。
不如活着吃一口，粗茶淡饭也香甜。
即遭不幸出丧事，不可鼓乐闹喧天。
不尚虚文只哀恸，要紧预备好衣棺。
丧葬之后孝再行，按节祭扫把坟添。
兄弟姐妹要亲爱，亲爱兄妹九泉安。
生前死后孝尽到，为人一生大事完。
试看古来行孝者，荣华富贵福绵绵。
你看忤逆不孝顺，送别大堂板子扇。
此篇劝孝逢知己，趁早行孝莫迟延。

孝亲颂

当我赤裸裸，来到这个世界！体重不到十公斤，身长仅有一尺！不会说话，不会走路；衣食住行，大小二便，都没办法自己料理。在襁褓中，只能哭泣，用来表达，我的心意。这时，我的父母，他们用无限的爱心，无限的辛劳；无限的心血，无限的期盼；一切的一切，无限的无限；哺育我，扶养我，教育我，培植我，使我健康，使我茁

壮，使我幸福，使我快乐。我的一切，都是父母给的恩赐。真的！爸爸妈妈给我的慈恩，远比天高，更比海深。真的！看羊儿跪下吃奶，看乌鸦反哺父母。真的！孝心，是一切动物，天性的光明；孝心，是宇宙人间，永恒的真理。因此，发愿，“从今日起，永远真心的，孝顺爸爸妈妈！”

尊师颂

父母生我，给我色身；老师教我，长我慧命。使我由蒙昧，见到光明；使我由无知，获得知识；使我由愚痴，启发智慧；使我由低能，成为才能。老鼠只会永远在地上打洞，因为它们没有老师！小鸟只会永远在树上作窝，因为它们没有老师！老师，是我们文化的传人；老师，是我们慧命的保姆。因为有老师，人类文化才有进展！因为有老师，人类前途才有光明！因为有老师，人性尊严才能建立！因为有老师，人性光明才得发扬！因此，发愿：“从今日起，永远真心的，尊敬老师！永远真心的，感激老师！”

忍能成就一切

▲大智大福之人，均能忍人所不能忍之辱。

▲百战百胜，不如一忍。

▲忍，是修行者的功夫，宽容的涵养，仁者的心量，故“仁者无敌”。为什么无敌？何以无敌？乃是仁者不与小人计较。

▲忍百忍者，百福之源。

▲没有忍辱的功夫，无论是修持，无论是做事都达不到理想，一句闲话就要计较，一点小小的折磨就受不了，这种没有力量应付环境的人，是不能担当任务和成就什么的。

▲你能把忍功夫做到多大，你将来的事业就能成就多大。

▲忍是一种阴德，可以增加福报。所以，如果有人欺侮你、冤枉你、你不但不必担心，而且要感谢人家，因为他们为你送来了福报。

▲忍得淡薄可养福，忍得饥寒可立品，忍得语言免是非，忍得争斗消仇憾。事来之时最要忍，事过之后又要忍。人生不怕百个忍，人生只怕一不忍。不忍百福皆云消，一忍万祸化灰烬。

▲贵在忍，记住百忍便成金。凡事应以忍为贵，大事化小小化了。

▲何时纷争一角墙，让他几尺也无妨，长城万里今犹在，不见当年秦始皇。

▲善者不辩，辩者不善。

▲试观世界上伟大的圣贤，哪一个不是从讥讽毁谤中成就出来的？讥讽毁谤打不倒一个有理想、有抱负、有热情的人，恰恰是讥讽毁谤，方显出伟大的人格和圣贤的节操。

▲所有成就伟大事业的人，他们常常把一些委屈置之脑后，他们吃了亏也不懊丧后悔，因为吃亏的人能够得到海阔天空，得到更多的自由，更多的时间，更多的空间以及更多的精力去面对其他的大问题。

▲凡事付之一笑，于人无所不容。

▲宽性宽怀过几年，人生人死在眼前，随高随下随缘过，或长或短莫埋怨，自有自无休叹息，家贫家富因果显。万事忍字放在首，一日清闲一日仙。

▲忍者众妙之门，小忍小益、大忍大益、暂忍暂益、久忍久益，化有事为无事，化大事为小事；忍之忍之，人无奈我何也。

▲受得小气，才不至于受大气；吃得小亏，才不至于吃大亏。

▲吃亏就是占便宜，占便宜就是吃亏，这是老庄退一步进三步的道理。

▲我不识何等为君子，但看每事肯吃亏者便是。我不知何等为小人，但看每事好便宜者便是。

▲某君临终时对其子立遗言："无他言，汝等只要学吃亏。"

▲周兴安说：我在数十年的实践体验中，深深感觉到：

人与人间的一切纠纷与灾祸，很多从好占便宜与不肯吃亏中来。处世能吃亏，是大便宜，大安乐。

守住自己的本分，绝不妄想占别人丝毫的便宜，从大处远处着想，遇到和发生

利害冲突关头，常做退一步想，不与计较，省却不少烦恼。

遇到别人无礼相加或言语相侵，不加报复，不与争执。他占了便宜，欣然自得；我吃了亏，不予挂心，心安理得，更免却不少是非。

▲凡事最难忍受的，莫如侮辱。辱既可忍，则一切诸忍都易做到。

▲宽恕是不是懦弱的表现呢？不是的，为什么？因为凡是能够宽恕他人过错的人，都是明理、开朗的人。他们不会与人斤斤计较过去，或争是非斗意气，反会原谅别人。他们说：犯错误大都是不明真理者所为，他们已经染下了恶习难以自拔，他们的心是枯燥的、乏味的，心灵是贫穷痛苦的。如果我们看见一个非常贫穷痛苦的人，是可怜他还是痛恨他呢？正因为我们看见了他心灵的贫穷，所以我们宽恕他。

▲一个不肯原谅别人的人，就是不给自己留有余地。须知每个人都会有犯过错而需要别人原谅的时候。

慎言与自省

▲一言兴邦，一言丧邦，言语不可不慎也。

▲万言万当，不如一默。

▲口才是银子，沉默是金子。

▲谨言为修行之要。

▲口开神气散，舌动是非生。

▲是非只因多开口，烦恼只因强出头。

▲修行之人大忌说人长短是非，乃至于一切世事非干己事者，口不可说，心不可思，若口说心思，便是昧了自己。

▲大辩若讷，大巧若拙，大勇若怯，大智若愚，吾师乎。

▲圣贤而可百世为师，功于“吾日三省吾身”。

▲见己不是，万善之门；见人不是，诸恶之根。

▲静坐常思己过，闲谈莫论人非。

▲常见自己过，与道即相当。

▲吾辈终日不长进处，只是“怨”“尤”两字，全不反躬自问。真正学问，常是自责自省。

▲躬自厚而薄责于人，时时检点自己且不暇，岂有功夫去检点别人。

▲天天要检查自己的不是，从内心约束、克制自己的私心杂念。倘使一天没有认识到自己的缺点和错误，那就是一天安于自是；一天无过可改，就是一天没有进步。

为人与处世

▲知行知止唯贤者，能屈能伸是丈夫。

▲君子扬善不扬恶。

▲是非窝里，人用口我用耳；热闹场中，人向前我落后。

▲择善人而交，择善书而读，择善言而听，择善行而从，是初学切要功夫。

▲勿吐无益身心之语，勿为无益身心之事，勿近无益身心之人，勿入无益身心之境，勿展无益身心之书。

▲为人骨宜刚，气宜柔，志宜大，胆宜小，心宜虚，言宜实，慧宜增，福宜惜，虑宜远。

▲勿寻人小过而必究，勿乘人患难而相攻。

▲对失意人莫谈得意事，处得意日莫忘失意时。

▲人有喜庆，不可生嫉妒心；人有祸患，不可生欣幸心。

▲人之有德于我也，不可忘也；我有德于人也，不可不忘也。

▲仰不愧天，俯不愧人，内不愧心。

▲内不欺己，外不欺人，上不欺天。

▲如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。

涵养与识见

▲大事难事看担当，顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养，群行群止看识见。

▲势不可使尽，福不可享尽，便宜不可占尽，聪明不可用尽。

▲志存忍辱，不贪名利，将过归己，深戒绮语，处事必忠，视人如己。

▲心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

▲“无是无非又一天”，心灵的平静与身体的健康画等号。

▲不说自己好，不道他人短。

▲好说己长便是短，自知己短便是长。

▲若真修道人，不见世间过。

▲不要说可以诱发他人引起不良思想行为的话。

▲自己有好处，要掩藏几分，这是涵育以养深；别人有不好处，要掩藏几分，这是浑厚以养大。

▲当责备别人的过错时，不可过于严厉，要顾及对方是否能承受。当教诲别人行善时，不可期望太高，要顾及对方能否做得到。

▲觉人之诈，不形于言；受人之侮，不动于色，此中有无限意味，亦有无限受用。

▲觉人之诈而不说破，待其自愧可也，若夫不知愧之人，又何责焉？

▲步步占先者，必有人以挤之；事事争胜者，必有人以挫之。

▲尽前行者地步窄，向后看者眼界宽。

▲求肉体上愉快，则日趋鄙俗。求精神上愉快，则自然高明。

▲宁受智毁骂，不用愚称赞。

▲大丈夫论事，论是非不论利害，论顺逆不论成败，论万世不论一生。

改过与自强

▲忘功不忘过，忘怨不忘恩。

▲有一过是一过，不肯认过又是一过；一认则两过都无，一不认则两过不免。

▲发愿改过，一心忏悔，昼夜不懈，经一七、二七，以至一月、二月、三月，必有效验，或觉心神怡旷，或觉智慧顿开，或处冗沓而触念皆通，或遇怨仇而回慎作喜，或梦吐黑物，或梦见往圣先贤提携接引，或梦飞步太虚，或梦幢幡宝盖。种种盛事，皆过灭罪消之象也。

▲圣人为天下无怨无悔，小人为自己常忧常愁。

积德、惜福与感恩

▲贫莫贫于未闻道，富莫富于蓄道德。

▲成人之恶，罪莫大焉。导人为善，德莫大焉。

▲勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

▲语言之间最可积德，如见人为善，以一言赞成；见人为恶，以一言谏之；人有争讼，以一言解劝；人有冤抑，以一言辩明；以至勿讦人阴私，勿谈人闺阁，其功俱无量。

▲积德为产业，强胜于美宅良田。

▲得放宽时且放宽，积些阴德我心安，眼前地步须知退，好景须留日后看。

▲有福莫享尽，福尽身贫穷。有势莫使尽，势尽冤相逢。福兮常自惜，势兮常自恭。人生骄与奢，有始多无终。

▲一粥一饭，当思来处不易。半丝半缕，恒念物力维艰。

▲三餐常思农夫苦，日用难忘众生恩。

▲一个人要懂得感谢才会同情他人。感谢自己得到众生许多好处：我们不种田有饭吃，不织布有衣服穿，不是建筑师和建筑工人，却有房子住，这些都是应该感谢的。不知道感谢的人，他就只会自私自利。

看破、放下、随缘、自在

▲知足是福，清心是禄，寡欲是寿。人生只要知足、清心、寡欲，就是福、禄、寿三星高照。

▲少欲最安乐，知足大富贵。

▲知足者，贫贱亦乐；不知足者，富贵亦忧。

▲富贵是无情之物，你看得它重，它害你越大。贫贱是耐久之交，你处得它好，它益你必多。

▲满足，是至高无上的财富。健康，是至高无上的利益。安详，是至高无上的幸福。

▲无欲则静，静则明。

▲君子乐得其道，小人乐得其欲。

▲无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓凡，徇欲之谓犯。

▲知足，绝非如有些人所理解的那样，是不求进取而消极的意思，而是告诫我们不要驰逐于色声等五欲，不要玩物丧志，而要省欲除奢，俭以养廉。

▲世间知足、安贫守贱的人，前推古代鲁国的贤人黔娄。他不把爵位视为荣耀，对于别人的厚赠，也拒绝接受。当他死时，甚至衣不蔽体，可谓贫乏至极！他并非不知道这种人生观会招致何种后果，但他依道而行，活得心安理得，对物质生活匮乏，并没有丝毫的怨尤。其后接近千载，很难找出堪与伦比的人。他和孔子一样，抱着“朝闻道，夕可死”的态度，心满意足地了其一生，为后世留下典范。

▲为自己寻求庸俗乏味生活的人，是可怜而渺小的人。

▲人的生活富足不重要，内心的安详才重要。

▲财色名食睡，地狱五条根。

▲大厦千间，夜眠几尺？家财万贯，日食几何？

▲清高的人格，是由于能视富贵荣华如过眼烟云。我们能对物欲减少一分，我们的人格就升高一分；我们对世间的情念减少一分，我们的道念就增强一分。

▲从世间的诱惑当中，我们要有力量约束自己，克制自己。一个人伟大与否，倒不是看他的钱财多少和地位高下，而是看他有没有自制的力量。能够自制的人，才是修行可能成功的人。为什么修行者讲持戒？这是要我们在生活中有自制的力量。

▲世事忙忙如水流，休将名利挂心头。粗茶淡饭随缘过，富贵荣华莫强求。

▲朝里官多做不尽，世上钱多赚不了，官大钱多能几时，落得自己白头早。

▲忘名利，甘淡薄，世间心轻微，道念自然浓厚。

▲所谓权势、物质、虚荣，既不真实，也不永恒，它只能构成对生命的煎熬、污染和惩罚。你必须控制它，让自己生活在合理的欲望中。也就是说，人们肚子饿了有东西吃，冷了有衣服穿，有房子可以遮风避雨，就已经足够了！

▲夫妻一场应看空，大限来时各西东。夫妻本是同林鸟，可怜死后不相逢。

▲酒色声名四面墙，多少英雄在内厢，若有世人跳得出，便是神仙不老方。

▲若能断酒性不狂，少欲保身寿则长。

▲酒乱性，又轻狂，耗散精神坏灵光。

▲父母子女是债，欠债还债，无债不来。男女夫妻是缘，善缘恶缘，无缘不聚。

▲儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。

▲劝父母，莫系怀，儿孙八字自带来。贫贱今生受孽报，富贵前生修积来。任你一切安排好，难逆因果一丝毫。

▲有等愚痴人，愿做儿孙犊，不肯积福田，舍财如割肉。子孙胜于我，要钱做什么？子孙不如我，要钱做什么？莫为儿孙计，自有儿孙福。留了难带财，撇了易带福，莫为儿孙计，及早修些福。积德并行善，子孙万代昌。

▲积金遗于子孙，子孙未必能守；积书遗于子孙，子孙未必能读。不如积阴德于冥冥之中，此乃万世传家之宝训也。

▲天理与人欲并存，天理就在人欲中流行。在人欲中能掌握天理，方是悟道之人。同是饮食男女之欲，便有君子、小人、禽兽之分。君子对此等欲望并不克制，但求“合礼”，不会拼命追求，而能淡然处之。因此从心态到神色举止，都表现出一种

淡泰舒缓的气象，饮食男女之欲全由他来支配，可多可少可无，运用之妙，存乎一心。小人则重视饮食男女之欲，心劳日拙，一天到晚都在为物质享受不够而烦恼不堪（人欲是无止境的）。禽兽类人由于纵欲过度，已经全被饮食男女之欲支配了身心，是以凄凄惶惶，不可终日。

▲滥用感情，那会招受多少烦恼？把感情用在不当之处，这不是一个学道人的行为。学道并不是不重感情，而是要净化感情，要转化自己的私情私爱去爱国，爱人群以及爱自己未来的前途。儿女情长，那是社会上一般未成熟男女的幼稚行为，我们修行人的感情已经经受了一番磨炼与净化，应该是成熟的。感情如果能净化，不滥用，就自然能化成大慈悲、大仁爱和大道德。

▲看破、放下不是消极的，看破、放下，不是叫你不认真，不是教你不负责，不是教你不忠不孝不仁不义，恰恰相反，只有真正看破放下以后，才能真正做到这些。比如对父母要尽孝，对子女要慈，但都不必起贪爱心，要心无所住，才是真正的看破、放下，并不是叫你什么都不要管，而是要你虽知一切法，但心不随境转。比如见一美好东西，虽见而心不执著；见一丑恶的东西，虽见而心不厌憎，这就是心不随境转。

▲能看破，才能放下；能放下，就得自在。

▲随缘是不生烦恼，不紧张也不兴奋。因为兴奋过后，情绪一定会低落，不如清净心与平等心能如如不动。不能随缘的毛病出在“我执”。

▲弘一大师很随缘。他出身富贵，少壮即功成名就，但自从出家以后，生活却非常平淡。吃的方面——咸的也好，淡的也好，花生米也好，青菜也好。住的方面——破蓆也好，木板床也好。用的方面——三衣一钵，草鞋，破巾，样样都好。在他来讲，生活得很愉快，心境开朗，海阔天空，逍遥自在。

▲勿谓佛教只重理智，不讲感情，须知大破除后才有大建立。佛法对追求出世间法——了生死苦，予众生乐，圆成佛道是彻底的积极，对世间五欲——财色名食睡是彻底的消极！此大积极，大情怀，大慈悲岂同于世俗之“看破红尘，消极逃世？”佛法说明了宇宙的真相、人生的意义和道德行为的轨则，教导我们怎样止恶行善，离苦得乐，弃假求真。

因缘果报

▲害人得害，行怨得怨，骂人得骂，击人得击。

▲多行不义必自毙。

▲天道循环理最真，谁人常富更常贫。今朝受饿吞饥者，半是当年悭吝人。

▲因果分明定不差，古今种豆岂生麻；善恶若无罪福报，圣贤岂肯信服他。

▲做事须循天理，心术不可得罪于天地。

▲做个好人，心正身安魂梦稳；作些善事，天知地鉴鬼神钦。

▲人恶人怕天不怕，人善人欺天不欺。

▲行善之人有善缘，作恶之人天不容。

▲福莫大于心善。

▲心善而子孙盛，根固而枝叶荣。

▲人有善念，天必佑之。

▲见色而起淫心，报在妻女。匿怨而施暗箭，祸延子孙。

▲积财不如积德。

▲心地作善，福归自己；若行恶习，祸非人替。

▲“从善如登，从恶如崩”，是说一个人的成功，要经过许久许久的努力，要一步步地攀登，事业的成功来之不易，而堕落犯罪却如山崩，转眼即毁。

▲为人莫做亏心事，举头三尺有青天。

▲人间私语，天闻若雷。暗室之中，神目如电。

▲心体光明，暗室中自有青天；念头暗昧，白日下犹生厉鬼。

▲天网恢恢，疏而不漏。

▲天地在上，神鬼难欺。我的过恶，虽在隐微之中，天地鬼神已经看见了知道了，重则降之百殃，轻则损失现福，怎么可以不惧怕呢？

▲白日青天不可欺，起心动念已先知，劝君莫做亏心事，古往今来放过谁。

▲念头端正福星临，念头不正灾星照。

▲天道无私，常与善人。

人生的真相

——别人没有错，错在我自己

待人接物当中有两个很重要的提醒，第一个就是“己所不欲，勿施于人”。诸位朋友，这句教诲曾经在某一次全世界性的哲学大会当中，每一个国土，很多的宗教，都选出了他们的圣哲人最重要的一句开示，一句教诲，到最后全球参与的人选出了一句排行榜第一名的圣贤教诲，诸位朋友，哪一句？就是孔夫子的“己所不欲，勿施于人”，所以您时时处处提得起这个态度，一定可以赢得别人对你的尊重。

“己所不欲，勿施于人。”这句话的意思就是自己不愿意别人加在我们身上的言语、态度、行为，也不应该去加在别人的身上。我们不愿意别人嫉妒我们，我们不愿意别人伤害我们，那我们也不应该去嫉妒、去伤害他人。相反的，“己所欲”，自己想要的，也应该主动去对待别人，所以己所欲也要施于人，你很希望别人尊重你，那你首先要尊重别人；你希望别人关怀你，那你首先要关怀别人。所以互相尊重、关怀是结果，要先种什么因？要先种尊重、关怀别人的因，所谓要怎么收获就要先怎么栽，要先种对种子，这个相当关键。很多朋友会说，为什么他不先对我好？为什么他不先尊重我？人生常常在这边斤斤计较，把你给累死了，也把你给气死了，何苦来哉？所谓“施比受更有福”，我们何不主动先伸出友谊的双手。

确确实实人跟人之间像一面镜子一样。有一只小狗冲进了一间房间里面，结果这个房间四面部是镜子，当它一跑进去，看到镜子对面有一只狗，它马上就对着那只狗狂吠，结果它一狂吠，四面所有的狗都对它狂吠。它看它们怎么这么凶，它就愈凶，叫得愈厉害，结果对方也叫得愈厉害，叫到最后，这只狗死了，累死的。所以因为它都是恶目相向，所有的镜子里面的狗也对它恶目相向。所以诸位朋友，假如我们觉得身旁的人对我们都怒目相向，那你要回光返照，我们自己是怎么对待别人的。当我们有这种态度，那一切人都是你的老师，你可以由一切人的反应反省自

己，提升自己，所以看一切人皆是老师，唯我一个人是学生，你有这样的态度，那你进德修业的功夫会很扎实。

接物当中，圣贤人还有第二个很重要的提醒，叫做**“行有不得，反求诸己”**。我们面对的人、面对的事，假如有不如意之处，不能怪他人，也不能怪这件事，要怪什么？要先反过头来反省自己。这一句教诲是我们儒家最重要的一句心法。一个人只要每一次发生事情，每一个念头说“我错在哪”，那这位朋友的学问一定会起得很快。我们现在在人与人的交谈当中，你有没有看到有一个人发生事情了，他马上说是我错了，是我哪里做不好，这种声音多不多？我们茶余饭后大家在那里聊天都是谈什么？都是他害的，都是谁的问题，从来没有听到那是我的问题。当我们现在能听到说“都是我的问题”，那这个人不简单，你也可以通知我，我们要找他来弘扬中国文化。

夫子在《中庸》里面做了一个譬喻，让我们来感受一下“行有不得，反求诸己”的道理，用哪个譬喻？用射箭来比喻做人的道理，夫子说“射有似乎君子”，射箭好像君子之道，好像做人的道理，“失诸正鹄”，这个“失”就是射箭没有射中，“正鹄”就是目标。“失诸正鹄”，要怪谁？“反求诸己”，反省自己。现在人不是，箭射出去没有射中目标，“帮我去调查一下那支箭是哪一家公司出的，怎么这么难射。”还是说这支弓箭太差了，丢在地上，赶快去换一支新的来，都把责任一把推给人，不想想明明就是自己的技术不好，真正的射箭高手还用这支箭一射就中，怎么回事。所以夫子很会教学，常常用一些具体的比喻让我们去领受这些道理。我在接触很多朋友的过程也常常以这个跟他们共勉。

有一位母亲就提到，她说我儿子脾气很不好，我就跟她说，你儿子脾气很不好是结果，原因出在哪？他是跟谁学的？诸位朋友，有些话不用讲到底，讲话要有艺术，叫做点到为止，你们都知道。点到为止，你别把它说破，听懂了就听懂了；听不懂，你没跟她结怨。结果后来她回去之后就修正了一下，两个礼拜以后，我又去讲课，她就来跟我讲说，“蔡老师，我儿子这两个礼拜脾气好多了，因为我的脾气好了一些，所以马上他的脾气也好了。”因为一个家庭会感染，你的脾气会感染到他，他也脾气很不好，那你脾气一好，很有修养，这个家庭里面的气氛就很有修养，所以别人不好的时候就是一面镜子，让我们反过头来从自己开始修正起。

有一位幼儿园园长，他就说现在这些年轻老师不懂事，也不会感谢别人，抱怨

有没有用？这位园长他人非常好，所以后来他跟我们接触完之后，他觉得圣贤教诲对他的员工影响会很深远。我们教室又不大，他每次都带二十几个人来，把我们挤得是水泄不通，但是我们很欢喜，毕竟他带来的这些老师往后都要为人师表，大部分也当下都是为人师表，所以他们能够得到正确的思想就能够影响很多学生。结果这些老师来学习几个月之后，刚好遇到一些节庆，像遇到教师节，这位幼儿园园长本来以前教师节都没有花，结果那天他的办公室里面都是花。老师学习完之后，他也懂得感谢领导人给他的栽培，所以领导人也好，父母也好，先变了，孩子就变了。

“行有不得，反求诸己。”任何事情没有做好要反过头来找自己的问题。所以孩子没教好，父母要找自己的问题；部属没带好，上司要找自己的问题。

有一次刚好我要去演讲，坐在计程车上，有一位朋友打电话给我，他说“蔡老师，我有一个朋友，她先生有外遇了，该怎么办？”我心里想说，我都没结婚，你问我。诸位朋友，我虽然没有结过婚，但是很多的道理可以去问结婚的人，也可以去问圣贤人。他这么一问，我马上就跟他说，我说你一定要告诉你的朋友，面临人生很大的挑战的时候，她必须要先回归到一个念头，就是“我错在哪里”，假如她没有办法回到这个念头，这一题无解，解不出来。因为一个人不先从“我错在哪里”着眼的时候，他的情绪一定耗在“他错在哪”，每天愤愤不平，绝对会意气用事，所以第一点，她一定要回过头来想“我错在哪里”。纵使她错两分，她先生错八分，她也一定要来反省她错的两分。唯有一个人有这么真诚的态度才能够唤醒先生的良知，不然一定是悲剧收场，闹到最后谁也不认错，所以这个就是行有不得要反求诸己。

第二点，你要告诉她，不可以去责怪那个女人。很多人说都是那个女人害的，都是那个男人害的，所以人一面对事情很难提起理智，往往都是意气用事，所以人生一路走来遗憾不断，因为没理智。孟子有一句很重要的提醒，孟子说“人必自侮”，人一定是自己瞧不起自己，自己常干一些侮辱自己的事，人家才会瞧不起你，你自己连穿着都穿得邋遢，人家怎么尊重你，所以人必先自取其辱，人家才会侮辱你。家庭必然是自己家人之间先有冲突了，人家才能乘虚而入；一个国家必然是内部都已经起冲突了，其他的国家才来打你，才来统治你。所以根源在哪？根源还在自己，所谓俗话说的“家火不起，野火不来”，家里的无名火不烧，外面的火也烧不

进来。所以遇到人生的问题一定要反省自己，才能够把形成这件恶果的因真正找出来，而你真正找出原因才能化解这件事，所以这第二点一定要回过头来了解到还是自己的状况，还要从自己开始修正做起。

而男人错了之后，总有一天他会知道原来那些都是梦幻泡影，他去找一个女人哪会是好的女人，破坏人家家庭的会是好女人吗？不会，逢场作戏，总有一天他会发现是假的，之后还会乖乖的回过头来，所以我们要有包容的心。

对待先生要有一些很重要的态度，当先生对的时候，比方说先生很努力工作，当先生有一些价值观很正确，你只要在旁边拍手叫好就好，“你怎么这么优秀，你怎么做得这么好。”好话一句，做牛做马都愿意。当先生对的时候，你要把他当父亲看，对他很崇拜，“你怎么都会，我都不会。”平常相处当朋友看，你不要夫妻每天腻在一起，到最后两个人都快累死，平常就像朋友一样，很轻松。

当先生错的时候怎么办？你要把他当（不是孩子，孩子还不够），要当自己的儿子看。你儿子犯错的时候，你会不会跟他没完没了？会不会？你可以对孩子这么宽恕，为什么对先生不能宽恕？这么不公平。你看你儿子犯错，你还会帮他掩过饰非；你先生犯错的时候，我这一辈子都不会原谅你，跟你拼了。很多朋友就说了，他都这么大了，应该懂这些做人的道理，这句话对不对？应该懂不是一定懂，这个应该是你定的应该。请问谁教他做人？谁教他夫妇的道义？谁教了？你没教能怪他吗？所以一个七岁的孩子学《弟子规》学了一、两个月，站到台上去说，我学了《弟子规》才知道做人要孝顺父母，不然他本来每天想的是如何谋害父母。请问我们电视、电影、传播媒体教导男人做什么？没教导他对太太要有道义。电视里面每个女性都是花枝招展，是不是？所以现在的男人也不好当，因为又没有定功，因为又没有圣贤教诲，现在外面诱惑又这么大，兵败如山倒，所以这个“应该”有待商榷。他又没有听过宋弘的故事。

在汉朝，东汉有一位大臣叫宋弘，那时候的皇帝是汉光武帝，刚好光武帝的大姐的先生过世了，皇帝的大姐对宋弘就非常欣赏，所以就叫皇帝去说媒，说她要嫁给宋弘。一般的人想，只要娶了皇帝的姐姐就是皇亲国戚，这个关系谁都想攀，皇帝就去跟宋弘谈，就告诉宋弘，听说人一有钱就把衣服换新的，人一有钱就把老婆换掉。结果宋弘听完之后马上跟皇帝讲，他说“贫贱之交不可忘”，贫贱时候，患难当中交的朋友，纵使你飞黄腾达了，绝对不能忘记当初的那份道义，那分互相扶持，

这是做人的根本，要有恩义，要有情义，要有道义。接着又说“糟糠之妻不下堂”，自己再怎么样发达了，这个“糟糠”是谦虚，就是说自己的元配（老婆）一起跟我们胼手胝足，绝对不能忘了这分情义，所以绝对不能把元配休掉。我活了二十几岁也没听过这么有道义的故事。

而宋弘讲话很有艺术，你看他讲话的顺序，“贫贱之交不可忘”，他这句话一出来，把皇上做人的正气怎么样？“你说得有道理”，再接着说“糟糠之妻不下堂”，这样皇帝马上觉得，“对对对，我不能这样子去要你这么做。”但是假如第一句话皇帝说，“来，你要不要娶我大姐？”你马上说“糟糠之妻不下堂”，皇帝会很不高兴，你这么顶撞我。所以从这里也看得出来古代的人连讲话，它的次序都很有它的道理存在。所以由于宋弘这一个态度，不只提起了皇帝的正气，同时提起了满朝文武百官的气节。他假如娶了皇帝的大姐，那个时代的大臣就乱了，而由于他这么样有夫妇之义，东汉往后这些大臣都以宋弘为标杆，所以圣贤人做事不看眼前，看长远。

请问现在的男人几个人听过这个故事？现在的人是有二三十岁，三四十岁的身体，不代表他有三四十岁的智慧，有时候三、四十岁还比不上二十岁的人单纯，所以更遑论这么多的诱惑出现。所以这个时候你能够去接纳，能够去宽恕，进而能够去引导，才能够走出这个人生的挑战，所谓“人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉”。诸位朋友，你要相信没有人喜欢自甘堕落，往往都是错了之后，没有人接纳他、包容他，也没有人教他，所以他为了面子才一错再错，搞得人生一塌糊涂的人大有人在，所以既然有缘当夫妻就应该珍惜这份情义。

有一位女性她刚好先生也出现外遇问题，那孩子还在念小学，她就去找杨淑芬老师。杨老师告诉我，女人在这个时代很辛苦，所以要对女人多一些关怀。所以杨老师教书法，教小孩教到十点多，小孩都回去了，很多当母亲的、当太太的留下来咨询，有时候问老师问问题问到半夜一、两点。你不解她的问题，有时候刚好已经卡住了，到时候会走上不好的决定的时候就麻烦，甚至于有的还可能走上绝路，所以这个要解当务之急。所以常常都讲到一、两点。杨老师说她的车上随时都会放雨伞，为什么？藏起来，只要遇到紧急状况马上可以…，然后走路穿的衣服都让人家分辨不出她是女的，这样比较安全，所以确实不容易。所以杨淑芬老师辅导人家庭关系，都是这么一点一滴积累上来的能力。

刚好有一次就是有一位女性遇到了这个问题，杨老师就对她说，你是不是真的

想解决？她说，是，我真的想解决。杨老师说：那我给你的建议，你就要照做。很多人来问问题，说我想解决、我想解决，听完建议之后就退回去了，所以要有决心才能真正解决。杨老师跟她说，面对这样的情境，你一定要拿出女人最大的魅力，叫什么？“温柔”。要拿出温柔来。所以老师就跟她说，你从今天开始一定要打扮得很端庄、很美丽，不要把先生一进门就吓出去了，要端庄美丽每天等着他回来。

然后这位女士就回去开始做。第一天，十一点过去了，十二点过去了，一点才回来，这个时候怎么办？按照以往的话要骂一场。这个时候突然体会到“一切法得成于忍”，所以先把怒气压下来，看到先生一进门，马上跑过去帮他拿包包，“你真是辛苦了，工作真辛苦，来来来，肚子一定饿了，我去帮你煮碗面，你在这里赶快坐好。”就跑过去开始煮面。她先生是惊魂未定，不知道发生什么事了。接下来每一天都等到她先生回来，而且先生还没回来以前，都已经把孩子的功课打理好了，家里都整理好，都做得服服帖帖，等着先生回来，就这么样一天接一天真干。做了差不多两个多月，有一天她先生回来得特别早，一进门，话还没说，双膝就跪下去，她先生说你就饶了我吧，我跟你招了，他先生说，这几个月，我过的不是人过的日子。所以一定要用真诚来唤醒对方的良知，意气用事，人生无法走向圆满的结局。所以由于这位女性确确实实要求自己先做到自己的本分之事，所以行有不得还是要反求诸己。

当我们处世当中都能这样去做，一定会赢得你孩子对你的尊重，赢得身旁亲友，甚至于你的部属对你德行的尊敬。所以以后遇到啥事要发脾气了，哪一句教诲要突然跑出来？哪一句？“行有不得，反求诸己”，要有这种态度。

所以在《吕氏春秋》里面有一段很重要的教诲，“凡事之本”，所有事情的根本在哪里？“必先治身”，就是自己的修身功夫。“成其身而天下成，治其身而天下治”，所以为天下者不于天下于自身，所以为天下者也好，为家庭的也好，为国的也好，都要先从自己的修身根本开始做起。当你的身修好了，你的家自然就和乐，因为你已经做到最好的身教；你的身修好了，你的部属对你没有话说，打从心里尊敬你，那你的事业绝对会经营得很好。所以根本找到了，事情就可以办得成功，根本就在修身的功夫。我们的课程是中国几千年前老祖宗留给我们的教诲，所以我们学完之后要好好的去笃行、去落实。

在孔子的学生当中，有一个贤者叫闵子骞，他的德行非常好，闵子骞，在孔门四

科当中，他是德行最好的学生之一，他的母亲比较早过世，所以他的父亲又娶了一个继母。因为继母后来又生了两个弟弟，所以对他就比较刻薄，对他两个弟弟比较照顾。有一年冬天他的母亲用芦花帮他做棉衣，用真正的棉花帮他两个弟弟做衣服，结果刚好他帮他父亲驾车，因为芦花不保暖，看起来又很蓬，还以为很保暖。所以一边驾车冷风飕飕地吹过来，他就发抖，他父亲看了就觉得衣服都穿这么多了还发抖，是不是你有意侮辱你的继母？所以就很生气，拿鞭子抽闵子骞，结果这一鞭鞭下去衣服破了，芦花飞了出来。父亲一看非常生气，所以马上气冲冲的就回家，一进家门打算把他的继母休掉，这个时候很生气！

闵子骞看到这个情况，不只没有幸灾乐祸，马上只提起了一个对继母的恭敬，他就跪下去说：父亲，你不要赶走继母，因为“母在一子寒”，母亲在，只有我一个人寒冷，母亲走了，我们三个兄弟都要寒冷挨饿。所以一个人在这么危急之下没想到自己，想到谁？想到继母，想到兄弟，甚至于想到自己的父亲。父亲假如在盛怒之下赶走了闵子骞的继母，他事后也会后悔，所以这叫真实的德行，念念想着成就别人。所以也由于这一分恭敬，这一分孝心，他的继母觉得很惭愧，一个孩子都会念念为我想，我居然没有这个雅量好好地去照顾这个孩子。所以由于闵子骞的这一分恭敬孝心，扭转了一个家庭的命运。所以还是要用德来感化他人。“亲憎我，孝方贤”，当亲友对我们恶劣的时候，你还能够保持你对他们的关怀，这就是恭敬真正做到了。

真正的发财之道

我们在这个世间，无论是在哪一个国家地区，不同的族群，不同的宗教信仰，没有一个不想发财的。提到赚钱大家都有兴趣，真是不分国家种族。这个钱并不是我们用什么方法赚得来的，那是不可能的，中国从前的人懂得，现在人懂得的不多。以前人知道是命中注定的，看相算命都看你有没有财库，你财库里头有多少财。如果你命中有财，在这个世间经营任何一个行业那是缘，你都会赚钱，你财库多你赚得就多，少就赚得少。如果命里没有财，用什么方法都赚不到。不要以为别人经营

这个生意很赚钱，你试试看，你跟他同样去经营，你不见得会赚钱。

实在讲，世间人希求财富、希求聪明智慧、希求健康长寿，这些在佛法里面都可以得到的，正是所谓“佛氏门中，有求必应”。佛是怎样帮助你的？佛把发财的原因告诉你，聪明智慧、健康长寿的原因告诉你，你要去修因，有因必定会结果。如果你不懂得修因，妄求，尤其是非法的希求，是决定得不到的。所以世间求财、求长寿的人很多很多，究竟几个人得到了？我们从这个地方冷静去观察。

我曾在澳洲参加一个宴会，这个宴会里面有一个老教授，在大学里面教经济、财政、贸易这门课的，现在已经退休。他过去曾经在美国著名的保险公司担任高级职务30多年，经验非常丰富。我参加的这个宴会是一个学校的商学院的大楼开幕典礼，校长跟大家介绍，这一位老教授非常著名，经验非常丰富，他到这个学校来，只要把他自己这么多年的经验传授给学生，那就是最好的教材。我听了之后，我跟校长讲，我说这门功课我也可以教。现在这门功课热门，发财之道我可以在学校开这门课，你们想发财，我教你怎么发财法，我比他一定高明。

你看看这个商学院里面所有的课程，所研究的，在佛法里面讲，缘！这个企业家成功了，他怎么成功的？来研究这些。这个人发了财，研究他的、跟他学的那些人没发财，商学院教学的老师，这个老教授，老教授天天教这个，教了几十年，经验丰富，他也没发财。你教我们发财，你没有发财，你自己没有发财，你教的这个东西靠不住，碰到我这个学生就麻烦了，我就要问：你教我怎样发财，你为什么没有发财？在佛法讲，他所讲的都是缘，他不知道因。

我们中国，你看看看相算命的，他算你的八字，你的八字里头有没有财库。八字里头有财库，那是什么？那是发财的因。你命里头有财，无论从事哪个行业，他都赚钱，钱都滚滚而来，这个是学校里头怎么讲也讲不到的。那个命里头没有财库的人，你怎么能帮助他去建一个财库，他才真的能发财，这个什么高明的教授都束手无策。

我有办法！所以我要去教的时候比他们高明。怎样建立财库？财布施。这个是所有学教经济的，没有教到的。佛跟我们讲的真因是布施，财布施得财富，法布施得聪明智慧，无畏布施得健康长寿，这是因。他们所讲统统是缘。所以我跟他们教授讲，你们天天教这个、教那个，你们自己怎么样？这真值得他们去思考。

财，古人讲的通货，通货要流通才行，像流水一样，一定要流通，大去大来，小去

小来，不去就不来了。佛在经上讲“积财丧道”，财不可以积，一积就错了，道就没有了。所以财一定要用，特别要帮助苦难的人。我们要多做利益社会、利益大众的事情。若起心动念只是我，我的利益，这就完了，你这个圈圈划得太小了。

有些愚痴的父母，只知为自己的家庭赚钱，家庭享受。谚语说得好：“一家饱暖千家怨”。你一家很富裕，不照顾别人，别人都是你的冤亲债主，恨你入骨，到你运衰的时候，群起而攻之，这个家就灭亡了。所以要布施恩德，自己有能力、财富，就要知道布施贫穷的人，你的家道永远不衰。因为贫穷人拥护你，你是好人，你肯帮助我们，我们希望你发大财，你发大财我们沾光个个人帮忙啊！你要不照顾别人，你发财，人家就恨你，你家失火了，他决不来救火，还说烧得好！烧得好！你家里要被强盗抢劫的时候，他在旁边看，也说抢得好！该抢！都会变成这个现象，这是人之常情，所以一定要帮助别人，要帮助社会。我们帮助别人，我们遇到困难的时候，别人也会帮助我们，互相帮助。

诸位要知道，一个国家治乱关系在教育，家庭兴衰关键也在教育。你这个家能不能兴，看你家的小孩。做父母的要知道小孩的想法、说法、作法，你要了解他，一切的错误要帮助他纠正，这是教育。最重要的不可以存自私自利的心，要努力，要好学，学习里面最重要的是德行，智能、技能学成之后，为社会服务，为国家服务，为全世界人类服务，这个伟大啊！

凡事你想取得好的果报，你一定要修好因。贫穷是苦，但果必有因，因必有果，因果决定不虚。现在世间有很多人都怕贫穷，都想追求财富，有许多人说，我有很多机会发财，但机会都错过了，这在理上讲不通，为什么呢？如果你真的修的有发财的因，你怎么样都能发财，如果没有种下发财的因，给你什么样的好机会，你都发不了财，这是真的。

古圣先贤教给我们，财富是果报，怎么修来的呢？财布施是因。从前中国供财神，供谁？范蠡。为什么是他呢？他会修因。所以他会发财。你看看范蠡，范蠡是越王勾践复国之后，他聪明他有智慧，他知道勾践这个人可以共患难不能共富贵。所以国家一恢复之后，他就逃了，开小差逃了，改名换姓，陶朱公。跟着西施两个人一道跑了，做小买卖，没做几年，他发大财了。发财之后他布施，去救济贫民，把这些钱统统都散掉了，散掉之后从小生意再慢慢做起。过几年，又发了，发了财之后他又散，历史上记载，三聚三散。他懂得散财啊，散财才会聚财。你要不散财，你那

个财是死的啊！这个道理要懂啊！所以佛讲的，财富是财布施的果报，越施越多，你不要怕布施，越施越多，你天天在那里种因，果报不可思议，现在人不懂，有财富只晓得自己享受，不肯帮助别人，所以他的财富有限。不但有限，最后的时候，福享完了，福变成了祸，你看中国那个文字，福跟祸很像啊，福会变成祸，如果你散财呢，那个福是永远把祸变成福，有大道理啊！

学会布施——在奉献中变得富有

布施是福德的播种机，种下种子，会有不可思议的福报收获。

布施就是施舍、奉献，即把自己有价值的东西馈赠给众生。换句话说，凡能牺牲自己、利益人群物类的就是布施。

迷者处处为自己，觉者处处为众人

在我们的日常生活中，念念为别人，不为自己，就是布施。毛泽东同志提倡“全心全意为人民服务”、“毫不利己，专门利人”的精神是布施；革命导师马克思、恩格斯提出的“无产阶级只有解放全人类，才能解放自己”是布施；诸佛菩萨、圣贤大德舍身弃命、慈悲济度是布施；修桥补路是布施；雪中送炭是布施；一切放下、不背思想包袱是布施。总之，迷者事事、处处、样样为自己，觉者事事、处处、样样为众生。样样为众生，自己得到的好处真正不可思议！今生，你有财富、有钱、有势是福报；能用在社会上、能用于大众，这是大智慧；将福报布施给众生，福报就更增盛，甚至无有穷尽。布施是福德的播种机，播下种子，就会有比种子多数倍甚至不可思议福德的收获。布施的内涵无量无边，我们每一个人，每天在日常生活中，随时随地都可以修持财布施公德。

我很穷，哪里来的钱财布施？

当然也有人会说：“我很穷，哪里来钱财布施？”请莫存此心念。事实上，再穷的人也能因施得福。事实上，人人都可以布施，连最穷的人也有布施的机会和能力。比方说，每餐饭时，拿三五粒米布施小动物或泥虫蚂蚁，或者请口渴的人喝一杯白开水。实在穷得连这些都没有，你还可以拿好听的话安慰处于困顿、烦恼、焦

躁中的人，使他转烦为喜，叫话布施；给别人一个笑脸，让正在口角纠纷的人化干戈为玉帛，这叫欢喜布施。贫穷的人能够布施是非常高尚而且十分难得的。因为他们布施时，心念的力量特别强、印象也特别深刻，所感应的福德也特别大。

帮助众人是大布施

法布施是智慧、聪明、才艺的奉献。

我们在人世间生活，就离不开生存技能。只要我会，我能，就热心地去教导他人，这就是世间法布施。要以无限的爱心去利益一切众生，开启众生的智慧。

在财布施、法布施、无畏布施的三种布施中，以法布施为第一。

大无畏的精神消除众人的恐惧

无畏布施，即在众生身心不安、恐惧、害怕的时候，能够帮助他，消除他的恐惧，使他转危为安。无畏布施将获得平安、幸福的果报。因为你布施了无畏，所以恐惧、危及生命安全的一切因素，都将远离你身。

无畏布施的范围及其广泛。如，有人晚上走路很害怕，有的怕鬼，有的怕强盗，你能送他回去，陪他一程，使他心定福静，这也叫无畏布施。扶持弱者，不畏强暴，这叫无畏布施；路见不平，舍身相助，这也叫无畏布施。

佛在大乘经典上常常教导我们，菩萨一定要修布施波罗蜜。波罗蜜有“究竟圆满”的意思。怎样把布施做得圆满呢？就是一切放下，是舍，是帮助他人，是全心全意为众生服务。我们应当怎样放下？放下就是要能“舍”。“舍”后面还有一个“得”，小舍就小得，大舍就大得，不舍就不得。如果你们把烦恼舍掉，布施掉，没有牵挂，没有生死，没有轮回，处于不生不灭、不垢不净、不增不减的大圆满境界，你就能得到如观世音菩萨那样的大自在了。这才是究竟的布施。我们要从身外之物，练习慢慢的舍，舍到一切都能舍，最后连烦恼、生死都舍掉，那才能够恢复自在的清净光明。



因果与健康

宇宙因果律

万事万物有前因必有后果，无一件事物只有前因而无后果，或只有后果而无前因，什么因造什么果。前事之因成为后事之果，此果又成此因，而达于彼事之果。因果循环永不停息。

世间许多人不信因果，以至不停地在制造因果。修行人虽信因果，但对因果如何产生，又如何循环的原因不明白。因此，虽信因果，怕因果，但遇到事时又学用脱节。一是不会用因果律来认识事物，仍然是只看现在的果，不知过去的因。二是更不会用因果律来对待事物，遇事则迷，造成心理上的烦恼和不平衡。

1. **因果实例。**

首先讲几个现代的因果实例，然后再剖析因果是如何产生和循环的。

(1)一对夫妻的前世今生。

一位经理太太，在家侍奉经理尽心尽力，除了干一切家务，还给老公点烟、倒茶、倒洗脚水、剪指甲等，照顾老公无微不至，但老公从来不给他好脸，并经常训斥她。由于她心里不平衡，经常生气患了一身病。她来找我看病，我问她："你知道这是什么原因吗？"她说："不知道"。我告诉她说："前世你们就是两口，但那时你是男的，他是女的，那时的她就是这样侍奉你，但你从未给她过好脸，总是说一些很难听的话来训斥他，今生翻过来让你也尝尝同样的滋味，你前世如何对待她，他今生如何对待你，因缘果报，丝毫不差"。

(2)老头外遇的前因。

有一位60多岁的老太，也是位有天眼的修行者，发现老头有了外遇，心里想不通，气了一身病。我告诉她"你用你的追眼功，看一下过去的事就不生气了"。她用追眼功看到了前世的事：前世她就是一位很执著的修行者，并与今生的老公就是两口，但那时她是男的，她老公是女的，由于他经常外出只顾个人修行，他老婆在家寂寞，偶尔与一男人发生过关系，这是前世的因。今生到了60多岁，她老公恰恰又与前世的那个男人(今生又转为女人)有缘相遇，前世储存在第八识里的程序自动

启动，就有了今生她老公的外遇。并非她老公是个色鬼，而是前世之因缘。老太看到了过去的一切因缘真相后，不仅不生气了，在忏悔自己前世（只顾自己修行而不管自己老婆）的同时，又发心要度她今生的老公。

（3）同性恋的前因。

现在社会上有不少所谓的“同性恋”现象。大多数世人都不理解，把他们视为低级下流。其实，这种现象也是有前世因缘的。前世两人曾经是一对男女异性恋人或夫妻，而在今生有缘相遇时，他们却同时转为同性男人或女人，由于前世的感情之因，今生就表现为同性恋。所以一切事物的发生，都不是无缘无故的，一切偶然中都存在必然。因此，一切所发生的现象都是自然的，无可非议的。如果只看今生的表现，则会产生分别异见和不平衡心理。如果对事物从阴阳、因果的全面角度来看，则一切都是正常的。

（4）半身不遂的小女孩。

有位患有脑瘫及半身不遂的小女孩来找我看病，她母亲说：“生她时，大脑受到压迫才造成此病”。从因果的角度来看，她身上附了一只大狐狸。用追眼可以看到过去的事实：大约在一千多年前，这个小女孩曾经是一位很强壮的猎人，袒胸露背，臀部围着兽皮裙，头上系一布条，手持一把钢钗。就是那时打死了这只狐狸。今生有缘，狐狸的灵体附身来报复她。她今生一瘸一拐的样子，正是被他钗断腿的那只狐狸一瘸一拐的样子。

（5）“窦娥冤”因缘果报至今未了。

有位姓张的女士，现年60多岁，台湾人，目前健在，她亲口讲述了亲身经历的一段往事：

当我34岁时才知道，我家世世代代中，男（长子）36岁；女（长女）34岁，全部是生日这天准死，历代无一幸免。我33岁怀上第四个孩子，预产期是34岁生日这天。我母亲虽然是很虔诚的佛教徒，从不杀生，但听说后坚持要我把孩子打掉。我当时还不知道家庭世代的经历，故没有打胎。怀胎六个月时，一次在坐公交车时因刹车摔倒造成早产。在此之前，当怀孕三个月时，一位台北的师父来我家，我拜她为师，而且要求同时收肚里的孩子为徒。奇怪的是我刚刚怀孕，就必须天天要求我丈夫和三个孩子轮流打我，不打我就受不了。另一奇怪的事是，6个月早产时，我第一眼刚见到这个孩子，就莫名其妙地觉得我很对不起他。

早产后，我求台北这位师父，能不能帮我保住孩子，师父叫我天天念《白衣大士神咒》，念一万遍。当我念到第29天时，夜里睡觉梦见这个孩子来拉我，我也拉他，突然孩子的脸变黑了。我突然醒来，预感到这孩子死了，往医院打电话询问，果然是夜里三点死的。一大早，台北的师父就赶来了，并说："恭喜，我就是为这事来的。你的孩子是不是夜里三点死的？"我说是。师父说："夜里三点他（指灵魂）也去找我了，他说他三点后急着去投胎。我问他，你为什么不在她家了？"他说："我来她家并不是要待在她家，是来要她命的，她过去当官时冤枉我，害了我的命。所以，她刚怀上我，我就让她受折磨。"台北师父问我："有没有这回事？"我说有，你不信问我丈夫和三个儿子，我一怀孕就要求他们几个天天打我，不打我就难受。台北师父又接着说："我问这孩子，那你为什么现在又要走了？"他说："我在医院里住着还是不甘心，我天天想去要她的命，可是因她很孝顺她的母亲，而且她天天在念白衣大士神咒，并有观世音菩萨的佛像在她身边护持，我几次去都无法靠近她，以我身体这么弱，我活不了多长时间，但我不甘心，一直等到今天，还是无法害她，我万不得已才走了。说完他跟我拜别后就走了"。

以上是我20年前经历的一段真实故事。20年后，我的大儿子36岁生日这天也死了。我悲痛欲绝，什么工作也干不下去了，就到美国去看三儿子。他家旁边有个寺院，我以前来美国从来没进去过，这次我想进去求求菩萨，看看能不能帮我解脱心灵上的痛苦。奇怪的是，刚一进去，就有一个昨天才从香港来的高僧叫我，他的师父在香港打坐时看（天眼）到了我的事，派他这个徒弟到美国来找我，帮我解脱，真是千里有缘来相会，他昨天刚来美国，今天就见到了我，并说："你的事我管定了。"此后，他经常约我谈话，更奇特的事情发生了。他让我把自己的身世都写在一张纸上，写完后不要让任何人看，把纸烧掉。过了几天我去找他，他拿出一张纸，上面写的内容与我写后烧掉的那张纸上的内容一字不差，共1600多字。我非常惊奇，同时又非常信服他。这时，他讲出了我的真实因果身世。早在元朝，举世闻名的《窦娥冤》案，你家的祖先就是当时错判窦娥冤案的那个贪官太守，结下了血海深仇，她世世代代都在追杀你家的后代，你的第四个儿子就是窦娥转世来要你命的。要想了此因果，你只有好好忏悔，才能消除过去这个最大的业障。听到这里，我才明白，我家祖先为何世世代代长子36岁，长女34岁生日这天准死。千古之谜，现在才知，因果报应，丝毫不虚。从此我就天天忏悔，为自己消业障，要使我

的后代得到解脱，了却这千古的业障。我只有天天忏悔，求得人家的原谅，才能得到解脱。

以上这个闻名于世的千古奇冤，造成的因果报应至今未了。说明今生有缘相聚者有善缘也有恶缘，善缘来报恩还债，恶缘则来要债索命，善有善报，恶有恶果，业因越重，积怨越深，其果报越重，而且持续的时间也越长。此案警示人们修善断恶，尤其是掌握权势之人，一定要秉公执法，清正廉洁，千万不可因贪利而错断公案，造出冤案，给自己造下无边的恶果。

(6)恶语伤人，转世为狗。

佛经上释尊曾讲过这样一件真实因果。从前有一名叫君提的七岁男孩被僧人带到寺院修行，当他证到罗汉果位时，用天眼看自己的前世。在五百世以前也曾出家修行，在寺院内自以为自己嗓音清亮很会唱念，心生傲慢，轻视一位老比丘，说她唱念的声音好像狗叫。其实那位老比丘已经修成罗汉果位，君提因不识真相，恶语伤人，就因这一句恶语，转世为狗，并一直延续五百世为狗，一句恶语就得到了这么严重的果报。五百世后罪业已满，才得到舍利佛尊者的救度，转世为人，才有今天得成阿罗汉果。此真实因果，提醒教育众生要心无分别，尊重众生，不说是非，不见人过，以免因一句恶语造成难以挽回的后果。

(7)妒人建塔，口业如山。

佛经上又有一口业如山的果报实例。有一释尊弟子证到罗汉果位后，可用自己的五眼六神通中的宿命通看自己的过去宿世。他看到自己在很早以前曾转世为人，别人在修造佛塔的时候，他心生嫉妒，劝别人不要修造那么大的佛塔，建的小一点又省时省钱，也一样有功德。结果就此一句风凉话导致自己来世得了下地狱的果报。自己死后坠落地狱，遭受烦恼烈火的燃烧，天天呼救，痛苦难忍。后来自己知道这是因自己口业造出来的，忽然心生忏悔，忏悔自己过去的口业，得此一念悔过的善根，地狱的惨报才告结束。从地狱出来之后，转世为一个形态丑陋粗俗之人，经常受到人们的讥笑，从此生生世世都遭受如此的残酷果报，直至数万年。后来连这个丑陋的人身也失掉了，转世为一只受人厌恶的乌鸦。因为造口业之因，无论飞到哪里，都被人视为不祥之物，受人唾骂，被人驱赶。自己这时虽是一只乌鸦，但因自己以前在地狱中有一念忏悔的善报，还可以记得自己是因过去的口业才得到如此悲惨的果报。这时我在大树上看到众僧们在寺中修佛，我在大树上也随众

听经，并且发心忏悔，求佛怜悯。以后我经常随在释尊身后哀鸣，请求释尊慈悲，准许我忏悔罪业，使我早日脱离恶道之苦。我至诚的忏悔，得到释尊的慈悲加持，不久就脱离了恶道，再次得到人身，而且能有缘跟随释尊学佛修道，后得到罗汉果。看到自己这些过去的口业果报，真实可怕，如果不是得到释尊的慈悲加持，何时才能脱离恶道痛苦呢？

这个真实的故事提醒我们：祸从口出，口业造下无边的罪业，提醒人们不可轻言。但因有一念悔过的善根，真诚忏悔还可改变命运。又因发心学佛，最后脱离六道，证得阿罗汉果位。

2. 因果实例对人们的启示。

通过以上几个因果实例，使我们验证到因果真实不虚，警示我们以下几点：

(1)因果真实不虚。不可以肉眼为标准，无论你是否看见，因果都是客观存在的事实。

(2)何因造何果，善因有善果，恶因有恶果，丝毫不错。

(3)今生遇到一切事物，明知因果是自己前世所造，不能只看现在的果，而怨天尤人，造成自己心理不平衡，旧业未了又造新业。

(4)既知今生的果是自己前世所造之因的继续，就应该明白，要想断掉来世的恶果，自己今生决不能再造恶因。

3. 因果循环的基本原理。

我们虽然知道因果真实不虚，那么因果又是如何产生？如何循环的呢？是谁在控制着因果能如此精确，自动地运行呢？有人错误地认为，这些因缘果报都是佛或上帝的安排，其实，你又想错了。你是在用三维层次人的思维来判断事物，而佛和上帝是如如不动的，什么是如如不动呢？用思维是不可能明白的，只能“悟”而不可知。如果佛和上帝连每一个人的因果事物都去管，早就累死了。别忘了，佛是清静无为如如不动的。

其实，一切因果都是你自己造的，因是自己造，果是自己受，一切因果的产生和循环都是你与那些相关者之间，意、言、行的程序输入和运行。

(1)程序是如何输入的？

程序的输入并不仅是你做了某件事，而你的一句话，一个念头，就已经将程序输入了你的第八识。第八识如一个无量的信息库，它能将你无数劫以来，生生世世

的点滴信息全部储存进去。现代最高级的电脑所储存的信息容量，也是无法与第八识的无量相比拟的。如果你反复地想某种事，反复地爱或恨某一人或事物，这种程序就会反复地输入进去，形成牢固的程序。每个人都有不少习气，而这些习气都是多生多劫反复输入的程序形成的，习气的长期积累形成了个性。为什么同一父母教养的几个孩子，有着完全不同的个性？正是这个牢固的程序之因。这个程序是由自己转世的灵魂所带，并非父母所传。

所输入的程序如何，即所谓的善因或恶因，是由你的第六识（意识）所决定的。用四句话来恰如其分地形容八识："弟兄八个一个痴，其中一个最伶俐，五个门前做买卖，一个来往传消息"。"最伶俐"指的既是第六意识。当你的前五识眼、耳、鼻、舌、身感触到外界事物后，传给第六意识，它开始分别出好坏、善恶、爱恨、对错、是非、丑美等，然后决定取舍。第六意识将分别出的信息传给第七识（末那识），它的作用是执著和往第八识里传递信息，第七识把第六识分别取舍的一切信息，全部储存在第八识这个信息库中。"一个痴"指的既是第八识，无论是什么信息，它都无分别地储存。这一切都是自动的，而且在一瞬间，即可完成任何复杂的信息传递和储存。

（2）程序的储存。

生生世世的信息都储存在第八识里。有些修行人可能会有疑问：人死之后肉体化成了灰，这些储存的信息又怎会传递到自己的来世呢？其实，第八识与灵魂是一体的，佛家把灵魂就称为第八识。所谓的转世只是灵体的转世。因此，这个灵体只要生生世世地转下去，第八识里储存的信息就永远不灭。当你修出追眼功的时候，你可以把自己或别人生生世世的信息调过来看，追眼功的层次越高，追看过去的年代也越远，功能强的还可以一直看到你最初从宙心来时的情景。比在电脑里查阅档案还快捷。

（3）程序是如何运行的？

"生物仪器说"的理论道明了：人体及各种生物都是一部非常高级，非常完整，完全自动化的生物仪器。它有发射、接收、分析、处理、自我调节等各种自动化系统。因此，第八识里的程序输入、储存和提取也是完全自动化的。

任何信息的输入都是一个独立分项的程序，既是一个因。第八识里虽储存了无数劫以来生生世世的信息，但都不会紊乱。一旦有缘起的时候，第八识里的程序

会自动启动，自动进行分析处理。

(4)因果是如何循环的？

你无论是哪一世造的业因，并不一定就在本世或紧接着的下一世受果报，果报的前提条件是“缘”。这个“缘”也须有几方面的因素所决定：

一是因果的双方在同一时间和同一空间相遇；二是所报的一方必须具备报复另一方的能量和能力，如果暂时无足够的能量和能力，即使相遇也无法报复对方；三是在双方有缘相遇时，受报的一方必须处于心理和生理的虚弱或不平衡状态时，才能使其乘虚而入，有可乘之机。甚至有些修行有素者，只要有丝毫的动念、不定，都会造成债主的可乘之机，形成现前果报。当人在年老、有病、临终的时候，特别是平时心理不平衡的时候，都会给债主造成可乘之机，此时受果报的几率比较高。因此，有因有缘才能有果有报，这就是所谓的因缘果报。

当受报者受到果报之后，因不明白是自己造的前因伤害过他人，不知忏悔自己，反而憎恨并想报复他人。此时这一动念，在自己的第八识里又已经输入了憎恨他人的程序，将来有缘时必会自动报复他人。然后他再报复你，你再报复他。因又变成果，果又变成因，因缘果报就是这样生生世世永远不停地循环下去。

(5)如何才能改变因果？

因与果有着必然的联系，有因必有果，何因造何果，因一旦造下，早晚必会产生果，要想改变是很不容易的。大致可从以下几方面入手：

一是发自内心地忏悔。因为自己过去有意无意地伤害过别人，通过发自内心地忏悔，来求得对方的原谅。如同我们在单位里犯了错误，只有作出深刻检讨，才能得到领导和同事们的原谅。在社会上如果犯了法，只有彻底坦白交代自己的罪行，并认真改造自己，才能在量刑上得到从宽处理，改造的好还可以减刑。但是忏悔并不是一两次就可以改变因果的。由于许多人有着很大的瞋恚心，动物有着很深的愚痴心，要想劝说他们回心转意原谅你，是非常困难的。因此，需要很长时间的反复忏悔，忏悔的过程等于在还他能量，还够能量时，才有可能减轻果报。

二是回向和放生。有一些较大的因果会造成附体现象，要想还他的债，主要体现在具体的能量上，你什么时候还够他(足够投胎转世)所需的能量，他才会离开你的身体。回向就是把你念经、念佛、念咒所积累的功德回向给他，给他增积能量，等于还他能量。回向的能量越多，你所欠他的债就能提早还完。另外，放生也是一

种还债的方法。当你放生时，附在你身上的灵体看到他的同类被放生，就会主动随着他们出去，从而了此因果。

三是要想断掉因果，只有在断因上下工夫。一方面不要再造新因，如果还继续造因，果是必然产生的。另一方面，当果报产生时，心里很清楚，是过去自己欠了别人的债，随缘去还就是了。欠债积累的时间越长，要还的债也越多。因此，晚还不如早还。在随缘还债的同时，千万不要有丝毫的心生怨恨和不满。如有丝毫怨恨，在自己的第八识里又输入了憎恨之因，如果心平气和地随缘还债，此因果从此而了断。

如果今生所受的是附体果报，要以平等心去跟他商量，向他深刻忏悔，以求得他的原谅。千万不要找一些所谓的高人，用神通法术把他赶走，或把他收灭掉。这样做不是出于慈悲平等之心。他也是众生，要平等对待他。如果凭借他人神通法术把他赶走，虽然暂时他不敢来逼债了，因果不但未了，反而会更憎恨你，只要有机会，他还会来报复你。不仅如此，他还会憎恨那个用神通法术驱赶他的人，那个人因此也惹上了因果。

我曾遇到过一位师兄，因自己有神通，经常帮别人捉鬼治附体，欠下了许许多多的因果债。许多恶鬼缠着他讨命，自己病的快要死了，受人指点只好出家当和尚。到了寺院里，众僧都不收留他，磕了一天的头，才算勉强收下他。从第二天开始，每天为扩建寺院干重活，背石头。由于他的业障太重，众冤鬼作怪，促使寺院众僧天天折磨打骂他，就连来寺院拜佛的居士、香客，一见面互不相识，无缘无故就想打死他。正是由于他虽有神通而没有慈悲、平等心，才造下了深重的罪业。

认识和把握宇宙因果律，不仅要了断眼前的小因果，对于修行者要想了脱生死，出离六道也有着更深远的意义。我们生生世世在六道里转来转去，正是因为我们自己造的是六道之因，才有生于六道之果。那么，我们要想脱离六道，就不要再造六道之因。当你能真正断掉六道之因时，你自然就脱离了六道。这就需要你对宇宙因果律有一个深刻的领悟和把握。

（佛家所谓的“六道”，是指地狱道、饿鬼道、畜生道、人道、修罗道、天道。此六道众生在六道里轮回转世，多生多劫根据生前所造业因的不同，或升或降地在六道中循环，但无论如何升降，始终难出六道。）

佛说三世因果经

欲知前世因　今生受者是
欲知后世果　今生作者是
善男信女至诚听　听念三世因果经
三世因果非小可　佛言真语实非轻
今生做官为何因　前世黄金装佛身
前世修来今世受　紫袍玉带佛前求
黄金装佛装自己　遮盖如来盖自身
莫说做官皆容易　前世不修何处来
骑马坐轿为何因　前世修桥补路人
穿绸穿缎为何因　前世施衣济穷人
有食有穿为何因　前世茶饭施贫人
无食无穿为何因　前世不舍半分文
高楼大厦为何因　前世造庵起凉亭
福禄俱足为何因　前世施米寺阉门
相貌端严为何因　前世花果供佛前
聪明智慧为何因　前世诵经念佛人
贤妻美妇为何因　前世佛门多结缘
夫妻长寿为何因　前世幢幡供佛前
父母双全为何因　前世敬重孤独人
无父无母为何因　前世都是打鸟人
多子多孙为何因　前世开笼放鸟人
养子不成为何因　前世皆因溺婴身
今生无子为何因　前世填穴覆巢人
今生长寿为何因　前世买物放生灵

今生短命为何因　前世宰杀众生命
今生无妻为何因　前世偷奸谋人妻
今生守寡为何因　前世轻贱丈夫身
今生奴婢为何因　前世忘恩负义人
今生眼明为何因　前世舍油点佛灯
今生瞎眼为何因　前世指路不分明
今生缺口为何因　前世吹灭佛前灯
今生聋哑为何因　前世恶口骂双亲
今生驼背为何因　前世耻笑拜佛人
今生拙手为何因　前世造孽害旁人
今生跛脚为何因　前世拦路打劫人
今生牛马为何因　前世欠债不还人
今生猪狗为何因　前世皆因骗害人
今生多病为何因　前世杀生害命人
今生无病为何因　前世施药救病人
今生囚牢为何因　前世作恶害别人
今生饿死为何因　前世糟塌五谷人
毒药死者为何因　前世药物毒众生
伶仃孤苦为何因　前世恶心侵算人
眷属欢笑为何因　前世扶助孤独人
今生疯癫为何因　前世酒肉逼僧人
今生吊死为何因　前世劫索在山林
鳏寡孤独为何因　前世狠心嫉妒人
雷打火烧为何因　大秤小斗不公平
蛇咬虎伤为何因　前世冤家对头人
万般自作还自受　地狱受苦怨何人
莫道因果无人见　远在儿孙近在身
不信吃斋多修积　但看眼前受福人
前世修善今享福　今生作恶后沉沦

有人毁谤因果经　后世堕落失人身
有人受持因果经　诸佛菩萨作证明
有人书写因果经　世代儿孙家道兴
有人顶带因果经　凶灾横祸不临身
有人讲说因果经　生生世世得聪明
有人高唱因果经　来生为人受恭敬
有人印送因果经　富贵荣华报来生
有人顶礼因果经　事事件件皆称心
有人深信因果经　同生西方极乐人
三世因果说不尽　苍天不亏善心人
大众发心广劝化　印送此经吉星临
一人传十十传百　明因识果做善人
人人向善家家乐　移风易俗永太平

《三世因果经》揭开人生的奥秘

一、因果报应的形式

佛教《三世因果经》主要讲：一是人的命是自己造就的；二是怎样为自己造一个好命；三是行善积德与行凶作恶干坏事的因果循环报应规律。

因果循环报应规律有三种形式：《涅槃经》讲："业有三报，一现报，现作善恶之报，现受苦乐之报；二生报，或前生作业今生报，或今生作业来生报；三速报，眼前作业，目下受报"。我们明白了业有三报的道理，不仅知道干坏事作恶之人，终有报应，而且能真正做到多行善积德，不干坏事而终得福报的结果。

（一）现报：就是今世作业今世得报应。今世报有福报也有祸报。这种报应有的报在早年，有的报在中年，有的报在晚年。有的人一生做好事并没有得什么好处，这是因他上一辈干了坏事，这一辈子因他行善积德，抵消前世的罪孽，因善事做多了，前世罪孽可抵消了，所以有中年得福报和晚年得福报。早年得福报，一个是

前世行善积德，或前世罪孽不多，这辈子行善积德多，很快就抵消了前世的罪孽，所以就得早报。

祸报也有早年报、中年报、晚年报三个阶段。如有的人本来前世就有孽，今生又不行善积德，继续干坏事，如偷盗、抢劫、坑害别人，诈骗钱财、嫉贤妒能忘恩负义……，结果在青年时期就受法律的惩罚或者生大病受伤致残……等祸报。有的人，因前世做了好事，象在银行存的款一样，还未用完，今生所做的坏事与前世作的好事慢慢在抵消，如果中年抵消了还不停止作恶，所以中年就得恶报。

有的人青年，中年都很好，结果到了晚年，不是家中其他遭灾就是光留着自己孤老病重，无吃无穿，无人照管；或者老来伤残，或者老来坐牢判刑等祸报，其道理和中年得祸报一样。

（二）生报：就是前生作孽今生报，今生作孽下世报。这种因果报应，同样分福报和祸报。有的人前世行了善，积了德，犹如在银行存的款还未用完，故转到今生来用，所以今生享福。如他今生虽然享福仍行善积德，象银行存款越来越多，利息也越来越多，故下一世仍然是享福之人，为福报。

有的人上世作的恶太多，或者老来作恶，当世清算不完，这一世就苦。如某人对前世的恶，后世的苦认识不到，继续作恶，那他下一世还要继续受苦难。

（三）速报：就是报应来得快，如昨天做坏事今日遭恶报，上午做坏事，下午遭恶报，或者九点做坏事，十点就遭恶报。因果报应不仅只是恶报，福报也如此，只要你做了善事同样得速报。

速报有两种情况，一种是此人上世作的恶，这一世还未了结，而他更加变本加厉，干了更加伤天害理惨无人道之事，如有的杀人放火，有的行窃抢劫，有的暗害别人，有的贩毒吸毒，有的卖假酒假药毒害群众，有的行贿贪污，有的诈骗钱财……，所以被押上历史审判台，有的被判刑，有的被枪决，有的或者遭祸而伤残，或死亡之速报。忘恩负义，知恩不报，反而相害，这种人得恶报也特别迅速。如有一个人，她在特别困难时，无饭吃，无房住，孩子无钱上学，丈夫的饭碗也丢了，在这种情况下，有一个老人出来帮助她安排工作，并且借房给她家住，有了饭吃，有房住，孩子上了学，她不但不感谢老人的救命之恩，反而黑了良心，贪污老人的钱，结果苍天有眼，让她跌断手，看你还贪不贪。

又有一人，多年来，他有困难，其朋友总是无私帮助他，但他总觉得一年给一万

两万元太少，心有贪念，就起黑心，有一天他一手拿着其朋友给的钱，一手就要害其朋友，相害未成，又对朋友进行敲诈钱财，当朋友看出他良心坏，就警告说："你这样做，定遭恶报"，结果不仅家中凶灾未平，第二天本人突然腿断痛得要命，后又突生奇病。

还有一人，他找到一个如花似玉的对象，对象遗憾地说："你什么都好，就是多了一个八十多岁的老母亲"，他听后，回家就磨了一把锋利的刀，并写了一张纸条："母亲，不是儿子不孝，你老人家八十多岁了，该上天享福了"。然后把刀和纸条藏起来。奇怪的是那是四月天气，这一天万里无云，下午5点左右，突然乌云盖顶，下起倾盆大雨，接着就是雷鸣电闪，一个炸雷把这个企图杀害老母的不孝之子打得七窍流血而丧命。其老母痛失其子后，收其遗物，发现枕下面有利刀和纸条，才知其子遭雷打是报应。因此，忘恩负义之人，极易遭凶速报。

上面讲的做了坏事，遭凶速报的事例。现在讲做了好事得福速报的事例。某市有一个叫张秀花的老太太，早年丧夫，后儿女相继都去了世，孤身一人，怕今后生活无着落，就想自杀了事，免得活着受罪。后经左右邻居劝说才未轻生。她为自己在老年不痛苦，就烧香拜佛，天天口念《三世因果经》，经常做好事，做善事。一九七五年春，她在外面散步，看到路上昏倒一个不省人事的中年妇女，就叫了一个架子车将人送到医院抢救。病人脱险后，医生告知病人："你的命是老大娘救的，这两天她一直守护在你的跟前"。病人听后感动得抱着张大娘大哭，感谢她的救命之恩。后来病人出院时，张大娘把自己仅有的一点积蓄为病人付了医药费不留名也不留姓就走了。

张大娘的钱为病人付了医药费，生活上自己就紧张了。她为了生存，就出外挖野菜度日。一天中午她在地里挖野菜时，挖出一个像铁球一样的东西，她不知是铜还是铁，就卖给上门收废品的。收废品的人付几元钱后，又把这个"铁球"卖给废品站。当时收购人员检查，就问收废品的人问这个"球"是在那里收来的？"那人一五一十地把当时收购时的情况讲得清清楚楚。

当收购站的领导同志派两个人和收废品的人一起去请老太太来时，收废品的不知发生了什么问题，多次解释说："我确实是收购来的，绝没有干违法的事"。"你不要急，把老太太请来再说"。

张老太太看到收废品的人和另外两个人来请她去，也是丈二和尚摸不着头脑，

只好跟着他到收购站。站领导详细问了张大娘挖“球”的地点后，表扬老太太说，“你老人家为国家挖出一个很贵重的宝，是汉朝王室的‘纯金花球’，现付给您老人家人民币八万元。”

关于行善积德得福速报的事例很多，古今中外都有。张大娘行善救人而得福速报的事实，有力地证明了，种善因，得善果，种恶因，得恶果的真理。

二、凡是善恶终有报

上面讲了善恶因果报应的三种形式，现在讲，凡是善恶终有报。有的人认为，自己一生行善积德，从不做坏事，但什么好处也没得到，而有的人干坏事，不仅没有得恶报，并且活得快活，日子过得红火，认为积德缺德都一样，有的不但不坚持做好事，而且也干起损人利己之事。有的坏人认为那些行善积德的人是傻瓜，自己干坏事没有什么恶报，因此，坏事越干越多，越干越大，从偷一个鸡蛋到偷一条牛，从偷一分钱到拦路打劫，从贪污一分钱到贪污几千万，从损人利己到暗害别人。但是干坏事的人，老是把自己估计过高，认为自己干坏事是神不知，鬼不晓，自己不说别人不知道，而他们忘记了《宝鉴篇》中：“湛湛青天不可欺，未曾动念已先知。善恶到头终有报，只争来早与来迟”。《楞严经》也讲：“善有善报，恶有恶报，莫言不报，时刻未到”。

为什么有的人会认为，行善积德的人没得到福报，干坏事的人没得到恶报。究其原因，他们不懂得人的命运是自己造就和因果循环报应的道理。任何事物的发生，都有其因果关系。虽然有的做了不少好事没有得福报，是上一世欠的债没有还清，所做的好事还不能完全抵消上一世欠的债，所做的好事还不能完全抵消上一世的罪孽。有的干了坏事，没有得恶报，就是上世做的好事像银行存的款一样，还未用完，从命理学上讲，行善积德与行凶作恶报早与报迟的问题，是一个运气问题。如有的小偷，在他运气好的时候，作案不易被抓住，但他的败运一到，他的盗窃罪暴露而被抓住。这就是“时刻一到，统统都报”，大家想一想，世上凡是损人利己的，坑害别人的，干坏事的有哪一个能逃脱恶报。

三、三世因果明报应

佛家《三世因果经》既指出了人的命是自己造的，又指出了怎样做一个有益于社会的人；既指出了因果循环报应规律，又指出了人只要弃恶从善及行善积德，就可改运的道理。因果经前面的四句话，就是因果循环报应的总纲。

我们每个人都是由前世转世来的，有的是神仙转世，有的是由人转世的，有的是由动物转世的，……。不管是什么转世的，都不知上世之事，据“玉历宝钞”讲，凡是转世来到阳间为人的，在来阳间时都必须喝一碗“孟婆汤”（即迷魂汤），把前世的事都忘掉。有的孩子一生下来，或两三岁就说话，记得前世之事，就是因为在来阳间时，因人太多，故有的人被挤掉而没有喝着孟婆汤。又有一说，阎王老爷看到阳间有的人不信修行，不信行善积德，不信行凶作恶，有福祸的因果报应，就有意识的，在不同时间里，不同的地方让极少极少的人不喝孟婆汤，使阳间人知道人有转世轮回，行善积德有福报，行凶作恶干坏事有祸报，甚至转为畜道，下辈子当猪当狗等。

解读《三世因果经》

我们每个人来到阳间，既不知前世之事，更不知下世之果。所以《三世因果经》首先就讲：

“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是”。

这就是让我们每一个人用今天的享受，来检验前世所做的事，你前世行善积德，今生就有福享，前世做了坏事，今生就受恶报或受苦难。如果人们都知道了今天的福是前世行善积德而得，今生受苦，是前世作孽的结果。这样，每个人就不作恶，就会自觉地去行善积德，就会知道下世之果。《三世因果经》中关于因果循环报应讲得很详细，你做了一件善事，就得一个好的报应，你做了一件坏的事情，就有一个凶的报应。我们可以看到，在实际生活中，凡是相信因果报应的人，都很自觉的做行善积德之事，凡是不相信因果报应的人，常干损人利己的坏事。

“善男信女至诚听，听念三世因果经”。

这里的“善男信女”，广指信佛信教，心地善良的人们。“至诚听”，就是善男信女这一部分有接受《三世因果经》朴素的行善积德愿望的思想基础。但是他们不一定懂得三世因果循环报应的规律，以及行善得福报的好处，作恶得恶报的恶果。因此，要他们诚心实意的学好、用好三世因果经。

“三世因果非小可，佛言真语实非轻”。

我们要重视，时时事事想到三世因果的循环报应的重要性和利害关系。要认识到一毫之善，一毫之恶的因果报应不仅完全相反，而且关系到人的一生苦乐。《三世因果经》是佛讲的真言，是因果循环规律，千万不要当儿戏，不要这个耳朵进，那个耳朵出，做了坏事得恶报，后悔也来不及。

“今生做官为何因，前世黄金装佛身”。

《三世因果经》具体讲因果循环报应规律，种什么因得什么果的因果报应。有的人之所以当官，其原因，就是他在上世，省吃俭用，或者发了财，用钱买黄金或金粉或黄金箔纸，装在佛身上。

“前世修来今世受，紫袍玉带佛前求”。

有的人现有生活过得很幸福，享受着人间的快乐，都是前世修来的。紫袍玉带，旧时的官服，是当大官的标志。佛前求，不是每天去庙上向佛求官祈福，而是要信佛，遵照佛“以善为本，慈悲为怀”的意志，时时事事行善积德，多做善事好事，才能实现你的愿望。

“黄金装佛装自己，遮盖如来盖自身”。

把黄金贴在佛的身上，等于贴在自己的身上。所以，我们有钱的时候，不要浪费，把钱捐献给庙上修庙，给佛贴金。古时有一个青年柴夫打柴，看到一个庙的遗址处有三尊菩萨，正被大雨淋着。柴夫发慈悲心对菩萨讲：“菩萨，我现在太穷了，没有钱给你修庙，委屈你了。”一边说着，一边把自己的草帽戴在菩萨的头上，又把自己的衣服脱下盖在第二尊菩萨的头上，第三尊菩萨没有遮雨的，他就捋了一把草做了一个类似帽子的草圈，给菩萨戴上。有一天，柴夫上山砍柴，身后突然一声虎啸，接着老虎就向他扑来，正在这危难之际，突然有一个老人用手向老虎一指，老虎掉头就跑，柴夫惊喜之际，再看老人，老人没有了。柴夫想这就怪了，莫非有神仙下来保佑我？不对呀，这个老人好面熟，在哪里见过他，但就是想不起来。柴夫回家，把老人赶走老虎救了他的事向老母细说了。老母惊喜地对他说：“儿呀，老者一定是个神仙，你明天拿三碗饭供一供菩萨，感谢救命之恩。”第二天，他去供菩萨时，发现那个赶走老虎的老人，正是头戴草圈的菩萨。后来这个柴夫果然当了官，发了财，给三尊菩萨修了一座庙，这就叫“遮盖如来盖自身。”

“莫说做官皆容易，前世不修何处来”。

有的人看到人家升了官，就眼红，就嫉妒，认为有的人之所以当了官，就是吹牛拍马屁，这种认识是不懂得因果报应的关系，是十分错误的。人家当了官，一是上世修来的，二是在实际工作中实干苦干的结果，如果前世不修，今世不干怎么会有官呢。

“骑马坐轿为何因，前世修桥补路人。”

马轿是交通工具，一指当了官，有马骑有轿坐；二指有福之人，也是骑马坐轿。现在社会发展了，当官的和有钱的人，都是坐的小汽车。他们之所以有小车坐，都是他们前世拿出钱来捐献修桥修路，或者自己拿钱修路补路，因此，这一世就有小车坐。拿钱修桥补路，也是化灾的办法之一。有一个人，算他的命只活到四十岁，而且无子，后来他把钱拿出来修了一座桥，不仅活了 60 多岁，而且生了两个儿子。故修桥补路有增福延寿的好处。

“穿绸穿缎为何因，前世施衣济穷人。”

衣服是人类生活中不可缺少的重要必需品。但是，人们在生活中，有的有衣穿、有的无衣穿，有的穿得好，有的穿得差。这有和无，好和差的差别为什么这样大，究原因，就是在上一世，有的人看到穷人无衣服穿，就把自己的衣服，或把家中多余的衣服施救穷人，所以他这一世穿绸穿缎，穿高级料子服。

“有吃有穿为何因，前世茶饭施贫人。”

我们在这一世有吃有穿，就是上一世看到穷人要饭，就毫不吝惜的给穷人施茶施饭，因此，我们看到要饭的，特别是一些老人和小孩子，不仅要同情他们，而且应该给点钱，这样做，就是为我们下一世更加吃得好穿得好打基础。

“无食无穿为何因，前世不舍半分文。”

有的人现在无吃无穿到处讨饭，就是在上一世，看到穷人无吃无穿，没有同情心，小气，连半分文也舍不得施舍。因此，我们看到要饭的，特别是老人、小孩、残疾人就应该多少给点钱，以表同情心。

“高楼大厦为何因，前世造庵起凉亭。”

有的人住高楼大厦，或在高楼大厦里工作，从表面上看是人们的生活水平提高了，工作条件改善了。其真正的原因是那些住高楼大厦的人，他们在前世捐钱修庙建庙。又看到有的路程较远，路途中间无人烟，特别是到了夏天，人们走累了，也没

有一个地方休息。所以就拿出自己的钱，在半路建造一座凉亭，让过往的行人有个暂时休息的地方。

“福禄俱足为何因，前世施米寺庵门。”

福为幸福，或儿孙满堂有福，一生平安，故平安就是福。禄为俸禄，薪水多，富足的意思。福禄两足的人，是前世给寺庙施米救济僧道。

“相貌端严为何因，前世花果供佛前。”

人相各异，有的人长得特别漂亮，有的长得一般，有的长得较丑。有的父母并不漂亮，生的儿女都很漂亮。这既有前世修来的，也有今生做的。比如有的人经常买些花，买些水果供佛，这一世他就长得相貌端正漂亮。如果我们现在要生一个漂亮的儿女或孙子，我们也可以采用给佛供花果的办法，同样达到目的。

“聪明智慧为何因，前世诵经念佛人。”

有的人很聪明，智慧多，成为国家有用的人才，其原因就是上一世经常不断的念经信佛，热情向大众宣传信佛的好处。我们这一世如果常念经信佛，下一世不仅聪明，而且有大智慧。

“贤妻美妇为何因，前世佛门多结缘。”

有的人妻子贤惠又美丽，主要是前世在庙上与信佛的人结下了善缘的缘故。因此，我们要与人多结善缘，不要害人，不要骗人，不要树敌。

“夫妻长寿为何因，前世幢幡供佛前。”

幢为旗子一类，幡是竹竿上挂着的长条形旗子。故夫妻长寿白头到老，就是前世为庙上送了旗子，供在佛前。

“父母双全为何因，前世敬重孤独人。”

有的人父母双全而寿长，就是在前世敬重孤独老人。现在我国政府要求青年人敬重关怀孤独老人，这不仅是中华民族的美德，也是我们修行的一个重要内容。

“无父无母为何因，前世都是打鸟人。”

有父有母是金元宝，无父无母是路边草。因此，父母双全尤其是对小孩来说，是最大的幸福。有的人从小无父无母，就是前世打鸟太多。

“多子多孙为何因，前世开笼放鸟人。”

有的人为了玩乐观赏，长期把鸟关在笼里，鸟就像坐牢一样，失去了自由。因此，我们要爱护鸟类，把关在笼子里的鸟儿放归大自然。

“养子不成为何因，前世皆因溺婴身”。

有的人生男孩总是养不成而夭折，就是前世生一个女孩就给溺死，所以这世就没有儿子。现在有的人，因为计划生育，想传宗接代，结果生下一个女孩，夫妻二人就把婴儿给弄死，有一个女的在怀孕时，因知道是女孩，就采用人工办法把她打掉造了孽。后来她连怀孕四个女孩，都被打掉，从此再也怀不上了，最后想要一个女孩也没有办法生了。

“今生无子为何因，前世填穴覆巢人。”

填穴，即指把动物出入的洞穴给堵住，有意不让动物出入。有的洞穴被堵死，而使动物窒息死去。陕西长安县有一个农民，在地里干活，看到一条蛇钻入洞里，他就把蛇出入的两个洞都堵死了，过了两天后，他二十岁的大儿子和十岁的小儿子突然不会说话，后经很多医院治疗都无效，两个孩子不会说话已经三个月了，一天有一个老和尚经过他们家门口，孩子的妈妈就求和尚给他的两个儿子看病，并把两个孩子突然不会说话的经过给老和尚讲了，又把孩子拉给和尚看。正当和尚给两个小伙子看病时，小伙子的父亲从外面回来了。和尚看了一会，指着小伙子的父亲严厉地说：“你这个人无慈悲心，一条蛇它没有妨碍你，你把蛇洞堵了干啥，你赶快把蛇洞挖开。”蛇洞挖开后，两个儿子也就说话了。

覆巢，即是把鸟窝捅掉，洞穴填住，动物不得出入，鸟窝被捅掉，鸟儿就无家可归。所以，填穴覆巢也是一种孽，直接影响到无子的结果。

“今生长寿为何因，前世买物放生灵。”

人要想长寿，主要是在上一世用钱买动物去放生。如我们现在多放生，不仅下世长寿，而且可以为现在减灾化灾。

“今生短命为何因，前世宰杀众生命。”

这一条，主要教导人们不要杀生。杀生多了，就会短命。因此，寺庙上要求皈依佛门的居士，不仅要做到不杀生，而且要做到：“专为我杀的不吃。”如你去人家做客，主人为了招待你而杀鸡。“闻杀者不吃，知杀者不吃。”就是听到杀猪的声音，我知道人家今天要杀猪，像这种情况，不能吃。

“今生无妻为何因，前世偷奸谋人妻。”

有的人今生无妻，就是前世挖了别人的墙角。和有夫之妇的女人偷情，或用种种办法，把人家的妻子据为己有。

“今生守寡为何因，前世轻贱丈夫身。”

女人守寡的原因，就是前世虐待丈夫，所以让她这一世守寡，过孤独生活，因此，夫妻要相亲恩爱。

“今生奴婢为何因，前世忘恩负义人。”

人的罪孽之大，莫过于忘恩负义。忘恩负义之徒，一忘父母养育之恩；二忘师长教育之恩；三忘恩人的救助之恩。忘恩负义之徒的特点是：把自己的利益看得高于一切，一切都是为了自己。凡是对自己有利的事，就不惜用卑鄙手段去得到，所以，父母、师长、兄弟姐妹、亲戚朋友、恩人，统统都抛到九霄云外。安徽淮北市一个杀牛的屠夫，一天把杀牛刀放在地下去拿木盆接牛血，回来找不到刀，后知小牛把刀压在身下，屠夫赶小牛，拿着刀去杀老母牛，小牛为母，跳出来用嘴从屠夫手中把刀夺下来，跪在屠夫面前，而且流着眼泪，意思是要求屠夫不要杀它妈妈。屠夫突然想到《三世因果经》，就诚恳地对小牛讲：“你把刀给我，我不杀你妈妈了”，小牛吐下口中刀。在场观众见此极为感动。一条小牛知报母恩，一条狗能报主人之恩，人反而忘恩负义是狗不如也。

世上万物都有规律，忘恩负义者，也是如此。凡是忘恩负义之人，他必然不孝父母，凡是不孝父母的，必然是忘恩负义之徒。因为重父母养育之恩者，他就不会忘他人之恩情。现在有的人之所以为奴为婢侍候别人，就是他们前世是忘恩负义之人。

“今生眼明为何因，前世舍油点佛灯。”

眼为人之日月，光明者吉，昏暗者不吉。有的老人虽然七十多岁，仍然双目炯炯，看报读书，其原因就是他在前世，经常给庙上送油为佛点灯。如果我们现在做到经常给庙上送油为佛点灯，不仅下世眼明，而且在当世可防眼疾。

“今生瞎眼为何因，前世指路不分明。”

有的人出差到外地，因人生地不熟，要想一下子找到自己所要找的地址是不容易的，免不了要向当地人问一下路，有的人心肠好十分热情地告诉你怎样走，使你很快地找到了要找的地址。但有的人，却心肠很坏，你问他路怎样走，明明是向东走，他却指你往相反的地方走，不仅害得人走了不少冤枉路，而且耽误了人家办事，此为指路不明。阎王爷为了惩罚这种人，故叫他在这一世瞎眼睛。大家不要认为指路不明是小事，而落个双目失明的报应，那是很痛苦的。

“今生缺口为何因，前世吹灭佛前灯。”

我们在日常生活中往往会看到，有的人嘴是缺的，就是因他前世吹灭了佛前的灯。你的嘴不是好吹佛前灯吗？给你缺嘴的报应，看你还吹不吹佛前的灯。

“今生聋哑为何因，前世恶口骂双亲。”

孝为做人的第一条品德，一个人连自己的父母都不孝，是难以立足于社会的。就是他在社会上立足，也绝对不会有好报。从历史上看，凡不孝父母的逆子逆女，都没有好死。那些动不动就骂父母的人，就叫他得有嘴不会说话，有耳听不见的报应。

“今生驼背为何因，前世耻笑拜佛人。”

有的人不信佛，认为这是“封建迷信”，对别人信佛拜佛就耻笑，因此落个驼背的后果。

×大学，班主任利用星期日组织全班去庙上旅游，老师和同学们都非常诚心的烧香拜佛，有一个大学生，不但不烧香拜佛，而且当众打了佛两个耳光，同学们都说他不对，定会有灾。第二天下午上体育课，那个打佛的学生，从单杠上跌下来，脸部神经摔伤致废，剧痛三年而死。他死之前，对家人说：“我这是打佛的结果，是应得的恶报。”

“今生拙手为何因，前世造孽害旁人。”

世上人手残废的不少，手残有各种原因，有从胎里带出来的，有后天生病而得的，有因伤所致，不管哪一种原因造成的，归根结底，是他前世心眼坏，制造各种事端，去陷害别人的结果。

“今生跛脚为何因，前世拦路打劫人。”

我们看到的那些因残废而跛脚的人，虽然残废的原因多种多样，究其前世，就是他们不务正业，好吃懒做，不顾别人的痛苦，干出拦路抢劫的坏事，所以，罚他们这一世为人，叫他跛脚，再不能干拦路抢劫的坏事了。

“今生牛马为何因，前世欠债不还人。”

借别人的钱不还，就会轮为畜道。欠的钱少，转世为鸡鸭为债主还债。欠得多者不还，就转世牛马为债主干活，直到把所欠的债还清为止。湖北阳新县有一个叫张明的男子40岁还孤独一人。1970年他借了同村的徐老汉300元钱说是当年还，后因生病，一连三年也未还钱。1973年冬姓张的看到自己快死了，他叫人把他

抬到徐老汉家中，很难过地讲："徐大伯，我借了你300元钱，看来这一辈还不了，我死后投胎为一个没有尾巴的猪到你家为你还债。"

徐老汉看到他在病危中还不忘记还钱的事，认为他有良心，很感动地对他说："张明，不要把300元钱放在心上，更不要说下辈子当猪来还账之事，这样会减我的寿的。"说完就安慰他回去好好养病，不久这个姓张的就病死了。

1974年春天，徐老汉家的老母猪，一连下七头小猪，第七头小猪崽不但很瘦，而且没有尾巴。因为他没有尾巴，故无人买他，徐老汉只好自己养着。没有尾巴的小猪，虽然瘦小但很能吃，在三个月之内就长到50来斤。有一天下午，徐老汉无事坐在门口抽烟，他看到没有尾巴的小猪正在吃食，突然想到，难道这头没有尾巴的猪是张明来投胎还账的？他就有意识地喊："张明，你过来。"那头没有尾巴的猪果然很听话，跑到徐老汉跟前，与徐老汉亲亲热热的。徐老汉一边摸着没有尾巴的猪，一边对猪说："张明，我叫你不要把300元钱放在心上，叫你不要当猪来我家还债，你为什么不听，你这样做，我心里很难受，你去吧，算你还了账。"这个猪听了徐老汉的话，仍然回到猪棚吃食。奇怪的是这个猪并没有病，第二天早上就死了，徐老汉伤心的把猪埋了。

我们在日常生活中，还看到有的人脸、或手上、或腿上、或身上留有前世动物的记号，如有一块黑记上长有几根毛，很像猪的皮毛，有的人腿上留有一块黑记，很像牛的皮。身上留有动物的记号的人，就是告知他上世是动物，如果这辈子再借钱不还，或者干坏事，下世又会转到畜生道上去。

"今生猪狗为何因，前世皆因骗害人。"

看了这一条，都知道当猪做狗的原因。这些猪狗在前世为人时，因良心坏，心黑既骗人又害人，因其罪孽深重，这次叫他投胎为猪狗，让他吃屎吃粪。

骗子在各行各业中都有。

广东汕头有一个会看相、看风水的"大师"，1998年去香港不仅骗了两家人的200万港币，还用他的所谓"符水"把两家毒死，最后被枪决了。

东北有个姓文的预测大师，号称"文半仙"，他利用周易、四柱预测进行诈骗钱财，他诈骗的方法是只要找他预测，他就用诈骗的手段说"你有死亡之灾，要给三千元或五千元进行化解，如不化解就会在×年×月×日×时一定会死去。"有的人不信那一套诈骗，就没有化解，某人正好在如他说的时间死去了，这一下"文半仙"

名声大振，方圆几百里都找他预测。

“文半仙”说，谁在什么时间死，就在什么时间死，后来一连死了六个人，因死的人多了，就引起当地公安机关的注意，经公安机关立案侦察，这些死去的人，都是“文半仙”按照事先说的时间亲手杀害的。恶有恶报，这个文半仙受到被判枪决的极刑。

山东泰安市有一个自称中国第一高人×××，他为了骗钱，不仅灭宗灭祖，贬低别人，而且采用“文半仙”的诈骗手法，他为人预测，就说：“你有血光之灾。拿出1500元就可化解。”有的人没有钱或不愿化解，他就让打手将你砍伤。他的打手就借机说“×××测得准，真实。”

朱先生是山东某大学的教师，他听说泰安市有一个高人就去拜访，×××看了朱先生的四柱测了一些其他之事，就对朱先生说：“你有血光之灾。”朱看他测得不准，就不相信他化灾的鬼话。×××把朱先生领到另一间房，很客气的对朱先生说：“你先坐一会儿，我就来。”×××走了几分钟后，来了四个小伙，进门不问青红皂白，举刀就向朱先生头上砍，朱先生看势不妙，就和他们搏斗起来，四个打手看不是朱的对手，拔腿就跑，朱先生的脸，手都被砍伤，至今手上还留有伤疤。

湖北咸宁市有劳改犯，过去因惯偷而被判刑。出狱后不但不改恶从新，而且到处招摇撞骗。他向全国邮局发的传单，没有一句真话，全是骗人的。全国各地那些被骗的人对他恨之入骨。

湖北有一个老板请木工在家中做家具，在家具做好后，不但不给工钱，还诬蔑木工偷了他家的钱，派出所把木工抓去关了十天后，这个老板因车祸丧命了。

那些骗人、害人的人，如继续不改，不仅今世还会遭受恶报，而且下一世去投胎时，定是为猪为狗。

“今生多病为何因，前世杀生害命人。”

多病，一指长期生病，一指今天生这个病，明天生那个病，或者同时生好几种病。主要是前世杀生太多，如杀鸡、杀猪、杀狗、杀龟，总之，是杀害有性命的动物。

“今生无病为何因，前世施药救病人。”

上面讲的是多病，这一条讲无病。无病就是身体健壮，人身体健壮是一个人最大的财富。身体健壮无病，说明他上一世不但未杀生，而且对有病的人及时施药救助病人。如有的人，看到别人有病，一个是拿钱为别人买药，一个是从自己家里拿

出药救助病人，这都是施药救病人。

“今生囚牢为何因，前世作恶害别人。”

有的人被捕坐牢不管是什么原因，他的四柱中有牢役标志，到时会有牢役之灾。四柱中的信息标志和前世作恶害别人是信息同步的。也就是说，你前世作恶害别人，在转世为人时，你的四柱中必有牢役标志的信息。因为你前世作恶害别人坐了牢，这次你也得坐牢，这叫一报还一报。

“今生饿死为何因，前世糟蹋五谷人。”

糟蹋五谷，统称糟蹋粮食。糟蹋粮食，一个是有的人粮食多吃不完，把粮食糟蹋了也不救济穷人，一个是指有的人根本不爱惜粮食，随便浪费，因此这一辈子就无饭吃，得饿死的报应。

“毒药死者为何因，前世药物毒众生。”

“毒药死者”，指因各种原因喝毒自杀的，或者因药物中毒而死的，都属于毒药死者。药物毒众生，就是用毒药害了很多的人。如在水中放毒，食物中放毒。又如有的人为了发财，在普通酒中加敌敌畏充茅台酒，有的把化学药品甲醇加水当酒卖，结果毒死不少人。这种在当世遭到枪决的恶报，他下世就是转世为人，也会喝毒而死或者被药物毒死。

“伶仃孤苦为何因，前世恶心侵算人。”

“伶仃孤苦”，多指老来孤独一人，而且生活无依无靠，无吃无穿，苦不堪言。造成这种恶果就是他在前世，心地险恶，暗地里害人。

“眷属欢笑为何因，前世扶助孤独人。”

“眷属欢笑”，指全家老少济济一堂，生活过得欢欢喜喜，快快乐乐的。他们今天之所以有这种福气，就是他上世无私地帮助孤独的老人。孤独的老人之所以孤独，说明他上世作过恶，算计过别人，这是他应得的报应。但对我们来说，不能因他上世作过恶，这辈子孤独就不同情他们，就不帮他们。我们看到老人，就是看到我们的未来，看到小孩就是看到我们的过去。因此，扶老携幼，不仅是社会的美德，而且是我们行善积德为自己造命，为儿孙积福的机会。

“今生疯癫为何因，前世酒肉逼僧人。”

“疯”多指精神错乱而得精神病。“癫”，一指疯得发狂；二指羊癫疯病。得了疯癫病的人，就是前世霸道，或者利用手中的权力逼着出家的和尚吃肉喝酒，逼着

和尚破戒。四柱中有精神病的基因标志。

“今生吊死为何因，前世劫索在山林。”

不管何因，上吊而死的人，就是因他在上一世专在深山茂林之处，不是抢劫，就是勒索过往行人的财物。因他作恶多端，所以在转世为人时，落个上吊身亡的下场。

“鳏寡孤独为何因，前世狠心嫉妒人。”

男的无妻或为鳏。死了丈夫的妇女为寡。他们之所以鳏寡孤独无依无靠，就是上一世看到人家升了官，发了财，出了名，人家生了儿，人家日子过得好……等，他就狠心嫉妒别人。嫉妒别人的人，一是思想品德坏，二是这种人恶毒，没有本事，没德行，有本事的人是不会嫉妒别人的。

嫉妒别人，事实上不仅来生鳏寡，而且今生遭恶报。2002 年震惊全国的南京食物中毒就是犯罪人看到别人的餐馆生意红火，但自己的生意萧条，而生了嫉妒心，把毒药放入其他餐馆的食物里导致中毒，死了不少的人。公安部门经侦察，第三天就抓获了投毒犯，投毒犯因嫉妒而遭到枪决的恶报。

“雷打火烧为何因，大秤小斗不公平。”

“斗”是旧时称粮食用的量具。一斗等于 25 斤。这一条主要讲，有这样的人，他们往外卖粮食时，用的斗小，不是 25 斤，或向外借出时，用不足 25 斤的斗，别人来还粮时，用的 25 斤斗，甚至更大一点的。如果用秤称。向外借出时用小秤，到还粮时用大秤。作门市生意和摆摊生意，顾客来买粮食或食物利用缺斤少两方法来收钱，这种靠缺斤少两来坑骗别人而发了财的人，不遭雷打死，就被火烧，火烧是指他家的房屋遭火而烧毁。

“蛇咬虎伤为何因，前世冤家对头人。”

前世的冤家对头，因作恶多端而轮为畜道，投蛇虎之胎。蛇虎是前世的对头人，今日为何又出来咬伤人呢？原因是，今日被蛇虎咬伤者，在前世也是陷害过他的冤家对头。虽然前世的冤家对头后来轮为畜道，成为今世的蛇虎，但并没有忘前世被陷害之仇，所以他们见到仇人就咬，见到仇人就伤。

“万般自作还自受，地狱受苦怨何人。”

“万般自作还自受”，有两种含意，一个是在前世做了好事善事，来到这一世享受。一个是在前世作了孽，在这一世不但不行善积德，而且继续干坏事，比如有的

人，好逸恶劳，诈骗钱财，拦路抢劫，杀人放火，盗窃钱财，贪污贿赂，吸毒贩毒等，公安将其逮捕入狱，立刑枪决，这不能怨别人，而是他自己造成的自作自受的报应。

“莫道因果无人见，远在儿孙近在身”。

“莫道”指不要认为因果报应看不见，是看得见的。你做了善事就得福报，做了坏事就得恶报。“远在儿孙近在身”，就是一个人做了善事，如他捐钱修桥，不但为自己免去死亡之灾而增福延寿，而且为儿孙积了阴德，儿孙个个好学上进，成为国家栋梁之才。又有的人，心生贪念，损人利己，做坏事，有的人贪污敲诈别人钱财而断胳膊断腿；有的拦路抢劫而被公安部门逮捕入狱，还有的人虽然不偷不抢，不贪不贿，但是为人苛刻，视财如命，对工人、对职工的生活不关心，加班加点，延长工作时间，不但不给工人补发工资，而且拖延，少发工人的工资，他只知道自己赚钱不管工人的死活，这是一种变相的贪于别人的钱财，台湾有一个老板就是这样，后来一把火把工厂烧得精光，老板落得被烧致残的恶报。

这就是近在身，恶报报在自己身上。有的人干了坏事虽然漏网，没有立即遭报，但他的罪孽报在儿孙上，他的儿孙不是多病多灾，就是残废，这就叫祖上不积德，害了儿孙。

关心人民，关心工人和职员的疾苦，也是种善德。过去有个别地主资本家有善心，做了好事，解放后得到人民和政府的宽大，就是他过去积了德。现在有的私营工厂的老板可与过去狠心的资本家没两样，这样即使发了财，也会遭恶报。

“不信吃斋多修积，但看眼前受福人。”

“斋”，指素菜素食，不吃荤，“修积”，指修炼，修心养性，积德行善。有的人即不相信拜佛，又不相信行善积德，而且认为是封建迷信。希望这种人看一看眼前有福的人，这些有福的人之所以有福，就是因为他们相信行善积德的因果。

“前世修善今享福，今生作恶后沉沦。”

今生那些享福的人，是前世修善而得的。我们要想在下世享福，今生就要多做善事。“沉沦”，这里是指沦落为畜道，就是今生做了恶事，下一世就会当猪当狗做牛做马。

“有人毁谤因果经，后世堕落失人身。”

有人若今世毁谤因果经的伟大作用，下一世必然堕落妓女娼妇而失身。

“有人受持因果经，诸佛菩萨作证明。”

受持，指不但相信因果循环报应，而且在实际行动中坚持做行善积德之事，所以诸佛菩萨可作证明。

“有人书写因果经，世代儿孙家道兴。”

书写因果经，一指把因果经的经文抄写下来经常学习，二是把因果经书写下来作为赠送品，向大家宣传学习《三世因果经》的好处。如果坚持这样做，世代儿孙的家都很兴旺。因此，现在不少人，把《三世因果经》印成册子免费赠送别人。湖南岳阳市湛居士，把《三世因果经》翻印了好几千册，送到庙上送给朋友，不仅本人和家中办什么事都很顺，而且人财两旺。

安徽省淮北市普兰居士，她身患重病，生命危险，无法上班，后来她用心学习《三世因果经》，处处做善事，不久她的病好了，不仅上了班，而且评为先进。

普兰居士看到街上开饭馆的，开车搞运输的，他们为了抢生意，拉客人，常常是动棒动刀，打得头破血流。弄得附近百姓人心不安。普兰看到这种情况为了当地的安定团结，她把从公司邮寄的《三世因果经》，全部发给了开饭馆的和开车的，结果他们学习了《三世因果经》，不仅在生意上不抢客不拉客，而且互敬互爱，互相关怀，如今在淮北市到处是一派文明经营的好风气。

淮北市的群众看到开饭馆的，开汽车的团结友爱的新风尚，知道了这就是学习三世因果经的结果。

“有人顶带因果经，凶灾横祸不临身。”

一个人如果经常把《三世因果经》带在身上，坚持不懈地学习，常做行善积德之事，就是遇到凶险之事，也绝对会逢凶化吉保平安。

福建黄岩市王女士，学了《三世因果经》后，一心信佛，走到什么地方，都身带《三世因果经》。他不仅抓住一切时间学，而且时时处处作善事，2000 年 12 月 28 日，她从外地回家过年，走前买了一些水果到庙上烧香拜佛，她对菩萨说：“菩萨我回去过年了。保我一路平安，过完年回来再来感谢您。”

王女士回家时是坐在汽车前面的驾驶室边。中途下车吃午饭时，她的座位被新上来的男乘客占了。她想到自己是佛家居士，让那个乘客坐着，自己抓着柱子站在车门口。当汽车走了一个小时左右，汽车突翻到十多米深的一个水潭里，王女士从车门里摔出，掉入水中，其他人连同汽车沉入深潭里死了，这就是学《三世因果

经》行善积德，遇凶灾横祸时，逢凶化吉平安无事。

“有人讲说因果经，生生世世得聪明。”

讲说因果经，就是向大家宣讲，解释《三世因果经》每条每句包含的内容，使人们更深刻认识到学好、宣传好《三世因果经》，多做善事，是为自己造命的伟大意义。现在有的人自己很聪明，儿孙也很聪明，就是他在上世向人们讲解过因果经。因此，我们如果经常向人们讲解《三世因果经》，必然今生下世是聪明之士。

“有人高唱因果经，来生为人受恭敬。”

我们在这一世做到了经常向人们宣传《三世因果经》是做人的宗旨，下一世必然受到人们的恭敬。

“有人印送因果经，富贵荣华报来生。”

把《三世因果经》大量印成册子，免费送给人们，下一世必然会受到富贵荣华的福报。

“有人顶礼因果经，事事件件皆称心。”

顶礼，广指把《三世因果经》放在高处或供起来，常向因果经跪拜，那么干什么事情都称心如意。

“有人深信因果经，同生西方极乐人。”

深信因果经的人，必然会时时事事，处处都坚持做到行善积德，与人为善，宽怀为人，一心为大众的事业而献生的人。西方多指诸佛菩萨居住的地方，称为极乐世界。极乐世界是无限美好的地方，只有那些一生行善积德之人，死后才能够上西方极乐世界，过着神仙的生活。

“三世因果说不尽，苍天不亏善心人。”

学习《三世因果经》的好处很多，说也说不尽。只要我们坚持不懈的做到行善积德，苍天是不亏待心地善良之人的。

“大众发心广劝化，印送此经吉星临。”

我们大家都发动起来，都发慈悲之心，用《三世因果经》来劝导人们，教他人多做好事，多做善事，不要做坏事恶事。做善事会得福报，做坏事会得祸报的道理。如果大家把《三世因果经》大量印送给众生，必得吉星高照，好事喜事多来。

“一人传十十传百，明因识果做善人。”

大家都知道了行善积德是为自己造命，为儿孙造福打基础的伟大而深远的道

理，知道了恶有恶报，善有善报的因果循环报应的道理，人们都会自觉自愿的做一个行善积德之人。

（邵伟华）

人的命运是自己造就的

人的命运是人体科学研究的核心，但遗憾的是，人类还没有意识到研究命运的重要性，因此没有引起足够的重视。

关于人的命运，古今中外有不同的说法，一说是上帝给的，一说是天定的，有的则完全否定人有命运的说法，说人的命运是神给的，这是不对的，完全否定人的命运更不对。

人是有命运的，这一点古今中外有大量的事实足以证明，但是人的命运到底是谁给的？很多人对这个问题都不清楚，佛说《三世因果经》讲：**“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”**这就是说，一个人在前世种什么因，今生就得什么果，今生种了什么因，来世就得什么果。很明显，根据因果报应循环规律，人的命运是自己造就的。

长期以来，人类因不了解人的命运是自己造就的，误认为命是天定的。自从来到人世间，一切抱着听天由命的思想，而失去了做人的主观能动性，因而糊里糊涂的做人，有的人甚至成为社会的败类，而白活一世。

本文目的是使人们真正认识到做人的道理：必须行善积德。行善积德，是给自己造命改命，为子孙造福打基础的。

一、因果报应的循环规律

因果报应的循环规律，《三世因果经》里讲得很清楚。一个人看看现在（今世）自己的“果”，就知道前世种下的“因”。看看现在种的“因”，就知来世得到的“果”，这叫因果报应循环规律。

因果报应，有福报和祸报。行善积德者，得福报，行凶作恶者得祸报。

因果报应，主要是指的“善恶因果报应”。《三世因果经》讲得更详细更具体，

经中还讲:“莫道因果无人见,远在儿孙近在身”。一个人在世时不管你是行善积德,还是行凶作恶干损人利己的事,总是有报应的。福报和恶报,有的报在自己身上;有的报在儿孙身上,有的报在今世,有的报在下世,有的现时报,有的晚年报。这就是佛经里讲的“恶有恶报,善有善报,不是不报,时候未到。”

二、人的命运是自己造就的

我们看了《三世因果经》和“因果报应循环规律”,就十分清楚地看到,人的命运真正造就者不是别人,而是自己,因为一切都是自己给自己造命。

我们自己给自己造命,就好像读书一样,好像工作一样。你是大学毕业,成绩优秀,你分配的工作就比高中毕业生的工作好,比高中生的待遇高。

你是博士生,研究生,你的工作就比大学生好,待遇比大学生高。

你在工作中服从领导,遵守纪律,勤奋努力,积极肯干,为人忠厚老实,光明磊落,成绩突出,就会得到群众和领导的好评,被评为先进工作者,劳动模范,或入党或提干。

你在工作中既无领导意识又无纪律,吊儿郎当,只说不干,怕苦怕累,不忠诚老实,贪图享受,大家想一想,这样的人能得到群众和领导的好评吗?能评上先进工作者吗?

我们再看看,有的干部不贪污贿赂,就不会被撤职法办,有的人不杀人抢劫,就不会遭死刑的下场,这一切难道不是自己造就的吗?

我们每个人的一举一动,一个念头,都关系到是给自己造福,还是给自己造恶。我们每个人每时每刻都在给自己造命!

你今世行善积德,就为自己下一世造一个好命。

你今世行凶作恶,干坏事,就为自己下一世造一个坏命,甚至轮回畜道。

三、行善积德,可以改善命运

有的人会问:“为什么有的人心很坏,却得不到报应,还很红火;有的人心肠很好,却老是不顺,甚至有灾,这是为什么?”要回答这个问题,并不复杂。

人的灾福有前世种下的和今世所作的。前世造的福,就像在银行里存款一样,今生来享受。前世作的恶,就像欠的债一样,今生来偿还。

有的人虽然前世行善积德存下了福分,今生不行善积德,就像银行的存款一样很快就会用完。有的甚至今生做坏事,他的福分就会减少或者抵消。有的人现在

很坏，不但没有受到报应，而且很红火，就是因为他前世积下的福还未用完。当他的福一旦用完，他今生作的恶就会遭到报应，如果今生作的恶不遭恶报，下世就会遭恶报。

有的人现在心肠好，但总是运程不顺，或者有灾，这就是他在前世欠下的债，如果他今生心肠不好，继续干坏事，老账新账一起算，灾就会更大。他今生心肠好，一可抵消前世的罪孽，二可为老年或下世造福。这就像现在犯人一样，如果他在服刑时期，不接受改造，继续作恶，就会罪上加罪；如果他不但接受改造，而且认罪悔罪，立下新功，将功补过；如果立了大功，为国家作了大的贡献，就会减刑，得到宽大的处理，提前释放，不仅恢复自由，还会给他安排工作。

还有的人说，我的命不好，这是前世造就的，是无法改变的，因而消极对待，听天由命，这是受宿命论的影响，是极其错误的。

既然人的命运好坏，是自己行善积德，或是行凶作恶，心术不正所造就的，那么行善积德能造命，行善积德也必然能改造命运，这是毫无疑问的。行善积德能造好命也能改善自己不好的命运，这都是内因在起决定的作用。

要真正做到行善积德，必须要认识到行善积德是给自己造好命运，给子孙造福，这是一个伟大而又鲜为人知的道理。毛泽东说："一个人做好事并不难，难的是一辈子做好事"。我们每一个人都做过好事，善事，但不能长期坚持。学雷锋为什么一阵风？有的干部因贿赂腐败被判刑上杀场，有的青年人因抢劫行凶杀人而被枪决，难道他们没有做过好事？他们做过好事，甚至做了不少的好事。这一切，都是因为不了解做好事行善积德是给自己造命运，是给自己改善不好命运的伟大道理，所以行善积德做好事不但不能长久坚持，而且当形势变化，环境变化，受外界各种因素的影响，就会起贪心。有了贪心，就会变恶心，结果是好的命运变坏，最后走上犯罪的道路。这是人类不知行善积德，是为自己造命运的沉痛教训。

行善积德，做好事能改善不好的命运还能化灾免灾，这种事例现在不少，古代也很多。

唐代的裴度，有一个高僧给他看相，断他一月内要饿死。一个月后，这个高僧又看到他说："你今后位至三公。"裴度不服气地说："你一月前说我要饿死，现在又说我今后要位至三公，这是何说？""因为我说你要饿死，你回去做了好事，所以免灾不死，还要升官。"原来裴度一天在赶庙会时，拾到两条贵重的玉带，就在庙前坐

等失主。原来失主是一个富家小姐，为了感谢裴度，就要送他一条玉带。裴度说："我要是贪求玉带，就不会在此等候失主了。"后来裴度果然官升三公。

清朝的袁了凡，有的人会知道，他原来不信命，后有一个算命的给他算的事事得以应验，他才信命。又算他无官。终生无子，他也矢信不疑，认为是命中注定的，只好消极对待，任由命运摆布。

有一天，袁了凡到南京栖霞山遇到云谷高僧给他讲"善恶因果报应循环"的规律，告知他"命由我造，福田心耕"的改命道理。袁了凡听后，潜心念佛，处处行善积德，立了做三千件好事的决心。三千件好事做完了，又许愿三千件，结果袁了凡不但当了官，而且生了两个很有出息的儿子。

解放前，四川有一单身汉，年近四十也未婚，原因是他太坏。有一天他去算命，看什么时候能娶到老婆。一个算命的盲人大师告诉他你还娶什么亲哟？你只有三个月的寿命，哪一天几时就会死去。

这个单身汉看到大师样样都给他算得很准。他回到家中想，我这一辈子没有为乡里做一件好事，现在快死了，赶快做件好事，免得死后乡亲们还骂我。

做件什么好事呢，他想来想去，河东有个桥长年失修，老人和小孩时常掉到河里淹死，就决定把三间房屋拆掉修缮河东大桥。

大桥修好了，死的时间也到了，他就坐着等死，结果一等半个月也没有死。他很生气，说算命先生害得他现在没有房子住，又去二百里外找算命先生算账。他又把出生时间报给原来那算命大师。大师左推右算：他应该死了现在没有死，原因是他修了桥，积了德。对单身汉说："修桥铺路，增福延寿，你修桥化了灾，不但不死而且加寿加福。"单身汉一听，也就不恼了，后来不仅娶妻生子且寿到六十。

一个人在今生走红运时，如不注意行善积德，很容易出现作孽之事，在走败运时，就遭恶报。如有的人走好运时，升官又发财，手中有权有势，就忘了行善积德多为人民做好事的宗旨，就慢慢地变坏，贪污受贿，或者整人害人，干一些损人利己的孽障。当败运一到，事情败露，受到革职法办，这就是报应。又如有一小子好打架，走好运时，总是打伤别人，自己无事，他打人的特点是专打对方肝部，使不少人因肝伤长期不愈。当他走败运时，有一天他不小心跌了一跤，正好被一根金属棍戳穿了他的肝而死亡。走败运一般是遭祸报，这种祸报有前世的和今世的。有的在败运中不行善积德，还会犯下新的罪孽。如盗窃分子走好运时，难得抓获，走败运时被

抓获，他不但不老实认罪，还负隅顽抗，甚至行凶杀人，造下新孽，必然会加重他的恶报。这就是说，不完全是走败运就不作孽，走红运易作孽。

人的祸报，有的报得早，有的报得晚，报得早者一般在十五岁之内走败运有灾有难，多为前世作下的孽，老来走败运而灾报者，有前世和今世作的孽。

最后简单的讲一讲如何行善积德。行善积德，就是做好事，做善事，一切以慈悲为怀。譬如拿钱救济疾苦，或捐献钱物。无钱无物者可以出力，如扶老爱幼，乐于助人，为病残老人做好事，救人之危，看见路上有玻璃石头或瓜皮即时捡起来丢在路边，在火车汽车上及时给老残妇幼让坐，或者参加义务劳动等，这些都是行善积德。

功德最大的善事是什么？就是印善书来送人。因为各种善事，或是在一个地方的人，都能得到好处；或是在一时的人，能够得到好处，只有印善书送人，可以流通到各处地方，可以流传久远，所以功德最大，并且看见善书的人，本来是善的，看见了善书，可以更加高兴做善事。本来不善的人，看见了善书，也可以打动他做善事的心。人有做善事的心，那么普天下的人，就都是善人了。善人多了，种种的善事就都有人去做了，看了善书就会动做善事的心，，那么看善书，就是做各种善事的根本。所以印送善书人的功德，是最大的，无论什么事都比不上。

（邵伟华）

因果报应是大自然的规律

纪文东，四十好几的男人，身着孝服，眼淌热泪，跪在刚刚入土的邻居张大婶的坟前，久久不肯离去。这位身材魁梧，仪表堂堂的汉子却有着一个凄惨的童年。如果没有张大娘的时时关照和接济，也可能他早就不在人世了。不是亲人，胜似亲人，如今老人去了，留给他的只是不堪回首的往事。

文东的爹娘在文东五岁时，不到一年的时间相继去世。文东他爹在临终前，含泪将文东托付给了自己信任的大哥大嫂，并将三间瓦房一头牛，还有三百元积蓄及文东他妈陪嫁的金银首饰等所有财产交由大哥大嫂代文东管理。大哥大嫂信誓旦

旦，指天发誓，说你的孩子不就是我的孩子吗！别说你留下这么多财物，就是分文没有，我们也会把孩子带大，何况咱本来就是一家人嘛！文东他爹听后带着一丝微笑，安详的闭上了双眼。在场的村干部和邻里都感动地哭了。

然而办完丧事没几天，邻居张大婶就听到文东挨打的哭叫声。而且隔三差五，常听到文东大爷和大娘责打孩子的声音，好心的大婶不止一次过去劝解，然而一切照旧。后来她发现孩子很少出来玩，偶尔看见孩子在门口站一站，也看不到孩子的笑容。大娘走过去看看他，问几句话，孩子表情惊恐不敢说话。大娘又发现孩子瘦了许多，而且身上、脸上都有伤痕。看到这些，善良的大婶掉下了眼泪。慢慢的乡里乡亲都知道了这件事。等村干部来质问他两口子时，可他们愣说是孩子不听话。他们是受孩子他爹所托，当然有管教他的权力，又不是害他，“你们真是咸吃萝卜淡操心，管得着吗？”确实，没有抓住他们虐待孩子的证据，外人谁也没权力干涉他们。大家尽管七嘴八舌愤愤不平，可也爱莫能助。

一年又一年，孩子渐渐长大了。张大婶不知趁他们两口不在家时给孩子送过多少次吃的，即便是一个窝头，半块山芋，她看着孩子大口大口地吃下，也就露出了欣慰的笑容。孩子长高了，身上穿的却仍是一两年前短小破旧的衣裤。春夏秋三季还可以凑合过，到了冬天，张大婶每当看到穿着飞了花的衣裤、露着半节胳膊半节腿、耸肩抱臂的小文东时，眼泪就在眼眶里打转，她就赶紧找出自家孩子的旧棉衣棉裤，拆洗拆洗，加层棉花接点布，连夜做好后还得强装笑脸送给文东的大爷大娘，说这棉衣棉裤自己的孩子嫌不好看，给你们文东穿吧！说着亲手给文东穿在身上。在孩子长成人之前，老人共给他改制了三套棉衣，时不时地接济他点吃喝，有时还塞给他三毛两毛的零花钱。

就是在这样的家境里，纪文东终于长大了，也成才了。开个汽车，鼓捣个拖拉机，修修理理样样摸得来。追求他的姑娘好几个，眼看到谈婚论嫁的年龄了，他终于向大爷提出自己单独理家过日子的事。尽管不情愿，面对一个年轻有为的后生和乡里乡亲的舆论，他不能，也不敢不同意。但是以家里困难为由只退给文东那三间又破又旧的瓦房，而房里的家什早已搬用一空。而他们两口子在二十几年的岁月里前后共生了六个孩子，并给两个儿子盖了新房成了家。文东对此没说一句埋怨的话，反而在村里人替他抱不平，劝他打官司时说：“大爷把我养大不容易，要是没有他们收留我，哪有我的今天！东西和钱是人挣的，不是说‘好男不争庄田地，

好女不争嫁妆衣'吗？如果不学本事，不务正业，就是有再多的财产也保不住。我一定学好技术，为咱村做点事，才能对得起乡亲们的爱护，对得起大爷大娘的养育之恩。"乡亲们对文东没有不竖大拇指的。现在的纪文东，是村办企业的厂长，儿子在城里念大学，一家人生活得美满幸福。

再看看背信弃义的文东大爷家：他一共四个女儿两个儿子。大女儿在29岁时患肾结石先死了，大儿子29岁也患上了肾结石，不久也死了，小女儿到29岁时也得了同样的病不治而亡。弄得老两口心惊肉跳，昼夜不宁，六个孩子死了仨，后面还会出什么事？不久小儿子因为打架斗殴，结伙抢劫，被判了十年徒刑，他已经是个"三进宫"的常客了。在他被宣判的当天，老娘，也就是文东的大娘，突发脑溢血，从此瘫在床上，受尽了自己孩子的白眼和呵斥。因为大小便失禁，她常常被泡在屎尿当中，有时一天也无人理睬，就这样她硬是活了三年多才悲凉地死去。大娘没死的时候，大爷就患上了老年痴呆症。老伴死后半年，他在走路时不小心，一头栽到地上，从此再也没起来。

邻居给我讲完了她们老家的两段故事后又问我这算不算因果报应，还没等我回答，自己就说："我们那儿的人都说这是老天爷对他们的惩罚。"

我对她说，就像种庄稼一样，种什么种子收什么果实，这是大自然的规律。

不孝逆子，自得苦报

儿女不孝孙无情，狠心饿死老亲娘。
试问人间情何在，苍天不恕负心人。

我的邻居给我讲述了两段发生在她们家乡的事情，问我这是不是佛说的因果报应。

吉林省某县，一个村子，一家八口人在不长的时间里上演了一场人间悲剧。十里八乡都知道这件事。虽然他们不懂什么叫佛法，却都知道这叫报应。这一家的父母在几十年的岁月里，面朝黄土背朝天，拉扯大三个儿子、三个闺女共六个子女。

并一个个为他们娶了媳妇，盖了房；嫁了闺女，带走了嫁妆。这该有多么的不容易，是显而易见的。当被生活压弯了腰的老爹送走了最后一个出门的闺女，自己却积劳成疾，永远地躺下了。村里人都在为他感叹，说他命苦，然而他老伴的命却比他更苦。老爹走了不到一个月，老娘因脑溢血，也躺在了床上，留下个半身不遂的毛病。虽然还可以自己用左手往肚里送饭，也能够去厕所解手，但必须有人照顾，搀扶才行。

这6个子女，还不算他们的孩子，共12人又是怎样对待这辛苦了一生的母亲呢？

开始一段时间，他们安排两个人一班，轮流照顾老娘，也还说得过去。时间一长，跟着老娘的三儿子和媳妇就厌烦了。先是嫌人多添乱，摔摔打打，说三道四，后来就指桑骂槐，跟妯娌和大姑子、小姑子吵了起来，干脆不让人家来护理了，也不让送饭。起初他们吃饭时还给老娘送去点吃的、喝的，后来发现吃了喝了还要上厕所，三儿媳恶心干这个活，就开始给老娘减饭减水，有时一天也不给送点吃喝，其他子女与三媳妇不睦，十天半月也难得来一次，有一次三女儿来看老娘，发现老娘少气无力，仔细听才听见老娘说："我饿……我饿……"于是跑进三哥屋里，想给老娘找点吃的，没想到三嫂闻听大发脾气，跑进老娘屋里大喊道："你刚吃了两碗稀饭，怎么又要吃的？要是撑死了怎么办？你的闺女还会说我们不孝顺你呢！"在三女儿坚持下，总算给老娘喂了几口饭。喂饭时三女儿趁三嫂不在屋，把手伸进被子里一摸——老娘的肚子瘪瘪的，证实三嫂讲的是假话。于是第二天，三女儿给老娘送来了六个鸡蛋，老娘简直是狼吞虎咽，一口气就吃光了。过了一会儿，好像有了点力气，她对三女儿小声说："你们不来，他们一点水和饭也不给我吃，是想饿死我呀。"又过了些天，二女儿家吃大虾，给老娘送来了两只，正在喂老娘吃，被后进来的三儿子看见，上前一把将碗打翻在地，并用脚将两只虾踩烂，愤怒地责骂二妹不该让老娘吃大虾，说脑溢血病人不易吃补品，补的多了还会脑溢血，死了你负责呀？并说，如果你们谁要再管老娘的事，我就把老娘给你们送去，不要只管吃不管拉！他们一家的情况村里早就传得沸沸扬扬。许多人劝大儿子，劝其他孩子快把老娘接到自己家来养，可是始终没有一个孩子响应。没过多久老三院子里就传来了哭天喊地叫老娘的声音，辛苦了一辈子的老娘终被病魔和饥渴以及比病魔和饥渴更凶残的黑心逆子夺走了生命。

凛冽的寒风呼啸着，仿佛震天撼地的哀乐，伴随着一群披麻戴孝的不孝儿孙走向墓地。大把大把的纸钱被抛向空中，却被发怒的寒风夺去……

死亡好像认准了一条道，接踵光临这个家庭。

一个月后，大儿子因脑血栓住进了镇医院，虽经抢救免除一死，却留下个半身不遂的毛病。后来竟然也能蜷着胳膊拉着腿出现在街头巷尾。

在大儿子出院才一个月时，二儿子和大女婿前后几天相继住进了镇医院，诊断结果全是脑血栓。20 天后，上边两个还没出院，二女儿也以同样的疾病住进了镇医院。

二女儿出院的第二天，三媳妇也来报到，不过这次不是脑血栓，换成了胃穿孔。

三儿媳还在打着吊针，三女婿骑自行车不小心撞在了拖拉机上，飞出两米多，被送到医院时虽然还有口气，但全身多处骨折，外加左膝盖骨裂，右膝盖粉碎性骨折，一连几个月下不了地。

老太太死后不到一年的时间里，她的子女及其配偶，相继光临这家乡镇医院，每人出院时都花了一万多块钱。难怪有人诙谐地说：乡镇医院被大款们承包了，从没有拿过奖金的医生护士，每月都领到了一百多。这种“走马灯”似的住院，全是一家的人。在那段时间里，一传十、十传百，十里八乡，成了人们田间地头，茶余饭后的谈资笑料，虽然当地信佛教的人很少，但每个参与聊天的人，口里都会说一句：“活该，这是报应啊！”

到这还不算完，上边说的半身不遂的大儿子，有一天走在大街上活动手脚，突然间腿一软，一头栽倒在一辆刚好路过的汽车的大灯上，被撞出一米多，伤及大脑，成了植物人，据说至今还在家里躺着。不久二儿子得了肝炎，折腾了一年多死了。再往后大媳妇也得了脑血栓，现在已死亡。往后还会发生什么事，不得而知，我的邻居说，老太太的孙子、孙女、外孙子、外孙女，差不多都是老人一手照顾大的，而在老人患病期间竟没有一个去看望老人，让人听了感到寒心。但愿有善知识教他们转变未来的命运。否则天理昭彰，他们的结局将不堪设想。

逆子故意饿死患病的亲娘，虽然民未举，官未咎，没有受到国法的制裁，但是天网恢恢，疏而不漏。这些不孝子女一个接一个受到恶报。这真是，世上万事万物都在说法。善人说善人的法，恶人说恶人的法，人说人的法，畜生说畜生的法。你要是明白了，以后的路怎么走，决定权在你自己。

我将这个生活当中的因果报应——现世现报的故事写出来，就是为了警示那些不孝顺爹娘的逆子赶快改邪归正，否则恶报来时，悔之晚矣。

他为何被群蛇追杀致死

全国各地报刊广泛报道了一宗“群蛇追杀人命案。”案情内容简介如下：

1984 年，16 岁的陈利名因赌博输到几乎倾家荡产。听赌友说，捉蛇贩卖可赚大钱，他便试着去捉。第一次就捉到了一条酒杯粗的菜花蛇，卖得 40 元钱。干此事即省力又来钱，何乐而不为呢？他决定捉蛇贩卖为生。每天一早上山，中午便满载而归。几个月下来，他也不知道捉了多少蛇，竟成了远近闻名的擒蛇高手，还带了徒弟，赚了不少钱。1985 年，他娶了老婆，1986 年，儿子降生。

两年来，他捉蛇贩卖一切顺利，平安无事。

1986 年 5 月 17 日，陈利名带着徒弟何大龙、屈中华到菜家坪去捕蛇。忽然，他看见前面一座坟旁的水沟边，有一条两米多长的蛇，正背对着自己，聚精会神地卧在一个小洞里。陈利名蹑手蹑脚地走近，快速地从蛇袋中取出一米多长一头粗一头细的木棒，狠狠地砸向它的七寸，三下五除二就把它打死了。他心满意足，刚往回走了不到 10 米，身后一阵吱吱的怪叫声响起。他回头一看，吓得面无血色，头发直竖！原来，在他身后，几条野鸡项蛇如离弦之箭径直向他射来。陈利名惊恐地大吼一声，撩开脚丫子就跑，然而身后的吱吱的叫声不绝于耳，前后左右都有蛇在快速游动。两个徒弟早跑得无影无踪。他自己则被困在蛇阵之中，不时有蛇蹿来。陈利名不容多想，提棒乱舞，被打死的蛇四处翻飞！但蛇群却毫无惧色，前仆后继地围拢过来，步步紧逼。陈利名且战且退，绝望地叫道：“快来救我！今天……今天我是撞见鬼了！”

待两徒弟拿着木棒、竹竿飞也似的跑来助战时，刚才还酣战的蛇群转眼之间都消失在乱草丛中。而陈利名已是气喘如牛，身上溅满蛇血，地上的死蛇却达 73 条之多！

转眼间到了 1987 年 6 月 18 日，这天陈利名独自一人带着工具到邻近的两河

村楠木湾去捕蛇。没走多久，前面5米远的地方横着一条碗口粗的巨蟒。它昂着头，亮晶晶的眼睛正盯着陈利名，他不禁毛骨悚然。对上次捕蛇风波还心存余悸的他不敢多想，拔腿便往回跑。没跑到100米，前面又有一条小酒杯粗的青蛇吐着红信子拦住去路，陈利名吓得变了嗓音："救命啊，救命啊！"

正在山上砍柴的同村人吴秋忠拿着砍柴刀闻声赶来助战救人。可等他赶到时，哪里还有什么蛇的影子。再看陈利名，脸色苍白，汗水淋漓，已瘫软在地。回家后，大病了一场。1989年重阳节前夕，陈利名上山放牛。他正准备坐在石板边过过烟瘾，谁知屁股还未坐好，冷不丁从前面钻出了一条又大又黑的菜花蛇，快速朝他游来。他回头一看，立时目瞪口呆，在该蛇带领下，几十条各种各样的蛇一齐朝自己扑来。陈利名一边迅速冲上滑石板，一边挥舞着牛鞭，不让蛇群接近他；同时也不停地大声呼救，村里人听到呼救声，有十多人拿了竹竿、铁锹等家伙立马赶到。蛇群情知不妙，且战且退，又在菜花蛇的带领下匆匆撤离了。

1991年，鄂西大旱。好不容易在农历七月十三、十四两天下了暴雨，当地人眉开眼笑。七月十五天空放晴，村人们陆陆续续地上山干活去了。陈利名夫妻俩把小儿子放在父亲家，带着5岁的大儿子一起到菜家坪铲苞谷草。

下午两点过后，妻子要回去做饭，便留下儿子和丈夫做伴。半个小时后，天空中阴云骤起，雷电直闪。陈利名看看天要下雨，就急忙往树下走，想抱儿子回家。还没走出玉米地，不知从哪里钻出一条3米多长的大黑蛇，挡住了他的去路。陈利名惊得后退两步，左右一瞥，四周呼呼作响，有无数条蛇同时朝自己袭来。他情知不妙，一边持棍在手，一边大声嚷叫让儿子快点离开，越远越好。可怜5岁的儿子吓得呆若木鸡，号啕大哭起来。

陈利名再看脚下时，蛇群已把自己团团围住，它们在那条大黑蛇的指挥下纷纷向他进攻，且轮番上阵，其中以野鸡项蛇为最。陈利名自感大难临头，就抡起锄头一阵乱打。此时雷电交加，偌大的菜家坪只回响着他父子俩的喊叫声。

四点多了，妻子已做好了饭菜，却久久不见人回家，顿感不祥，便心急火燎地赶往菜家坪。200米外的儿子安然无恙，而丈夫身上到处是青紫色，且有多处伤口；一旁的死蛇竟有17条之多，半人高的玉米秸被他打倒了无数，可以想象当时人蛇大战是多么的残酷、无情、激烈、恐怖……

23岁的陈利名以捕蛇为生，最终命丧蛇口。

陈利名死了，却留给人们两个不解之谜。

之一：自从陈利名死后，他儿子至今无论是上山割草，还是放牛，也不论是在村前屋后玩耍，至今一次都没有见过蛇。

之二：蛇聚坟头。共有四次，以第三次为最。第一次是1993年农历七月十二；第二次是1994午6月；第三次是1995年农历八月初七；各种蛇聚在陈利名的坟头，像个大黑饼。

读了上面的命案报道，人们不禁发出一连串的疑问：陈利名为什么会被群蛇追杀致死？捉蛇贩卖两年来都平安无事，为什么打死一条坟墓边的蛇之后，就连续遭到蛇多次追杀，直至把陈利名咬死才罢休？被打死的那条蛇究竟是什么东西，它竟能在瞬间调集群蛇到来进行报复？为什么一条蛇死了其他的蛇甚至远地的蛇都能立即知道并在瞬间结队前来？再就是那篇报道文章最后给人两个“不解之谜”，究竟是为什么？

要回答这些问题，首先要了解蛇是一种什么动物。我们的先人早就说过万物都有灵性。在动物当中，尤以龟、蛇、猫、狗、大象、海豚等灵性最强。你心里要想什么，干什么，它能知道；你对它有恩，它会报恩；你伤害了它，它会报复；你打死了它，吃了它的肉，它的同类也会找你报仇。下面是一个名叫萧渔的人写的一段亲自经历：

1969年6月，我刚满10岁，在小学读书。一天中午放学回家，看到有几个小孩在海边烧火，我好奇地走过去问他们烧火干什么，他们说要烧海龟吃。我一看旁边果然放着一只用红线绑着脚的小海龟，我蹲下去看那可怜的小海龟，它也睁着眼在看着我，眼中忽然流出了眼泪！我心里十分难过，想起奶奶常教我要惜生，放生，不要杀生，便求那几个小孩不要烧死那只小海龟，可是他们不答应。我想我一定要救出那个小海龟，看到火越烧越旺，我也心如火燎，心一急就不管三七二十一地抢走那个小海龟，拼命地往海边飞跑，正当他们快要追到我时，我用力一抛，便把小海龟抛到海里去了。小海龟游走了，得救了，可我却被孩子们一顿毒打，头被打破了，衣服也被撕破了。回到家里还挨了父母一顿打骂。我虽然受了打骂，但我一句也没有说出有关救活小海龟的事。这以后我也忘记了这件事。

20年后，我成了一名渔民，常出海捕鱼。一次风浪翻船，发生海难，渔船上十多个渔民大多葬身大海，可我却侥幸活了下来，是一只大海龟驮我到海岛上救了我

的命的。在那海龟离开时，我看见它的脚上有一根红线，我才忆起它原来是我当年救过的小海龟。

1995 年 6 月，《新晚报》及《长江日报》均报道过一则“离体蛇头咬死人”的奇事：

“今年(1995 年)5 月初的一天，海南岛澄迈县加乐镇一个体餐馆主人杨某，因经营餐饮常生杀活蛇，蛇宴颇受食客欢迎。这天来了一批客人，杨某从铁笼中抓来两条剧毒的蛇，斩头去鳞，做成蛇宴。谁知斩下的蛇头还会咬人，当杨某用手将丢在地上的蛇头拾起欲丢进垃圾筐中去时，两个已斩下十多分钟的蛇头都一口咬住杨某的手，杨某当场命归黄泉。”

1994 年 5 月，《北京晚报》及上海《新晚报》也报道过一则《毒蛇浸酒半年僵而未死，老汉启瓶饮用被咬身亡》的报道：

“5 月 6 日下午 3 时左右，浙江义乌市赤岸乡一位葛姓老汉在打开已浸泡半年之久的蛇酒准备饮用时，被酒中毒蛇咬伤致死。半年前，葛老汉从市场上以 200 元价钱购得一条蝮蛇。回家后用一公斤白酒将其浸泡于瓶中，加盖密封，准备治风湿关节炎用。半年后，葛老汉打开瓶盖，准备取酒用时，不料该蛇虽经半年浸泡已麻木不仁，但却僵而不死，当老汉倒酒时，蛇竟然咬伤老汉的手，毒发致死。”

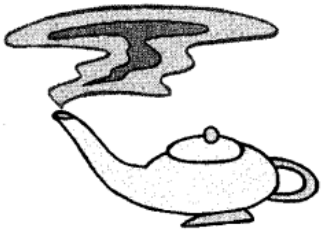
上面的真实事例，说明了动物也会“因果报应”。特别是那些灵性特强的动物，其“因果报应”更为明显。“善有善报，恶有恶报”，确实如此。“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人。”这适用于所有人和动物。所以对于任何人和动物，我们确实不应该无缘无故地随便去触犯他、伤害他、谋杀他，否则其后果是不堪设想的。上述陈利名之所以被群蛇追杀致死，正是“因果报应”的结果。你光是捉蛇贩卖谋生，没有故意杀害处死它，所以一般平安无事。但是你无端棒杀打死它，你就是故意伤害它了，所以它的同类就要来进行报复。特别是你打死的是一条卧在坟墓旁水沟边小洞里的蛇，它与你何相干，它并没有触犯你，伤害你，你为什么要打死它？这就不是一般的“打死一条蛇”那么简单的问题了，这里还有一个一般人难以理解的特殊原因。

如果问：被打死的那条蛇，仅仅是一条蛇吗？非也！易经阴阳学说认为，人是分为阴阳的。埋在坟墓里的尸体，不过是这个人的一半罢了，是这个人的阳性物质部分，是这个人的阳性肉体。阳性肉身虽死了，但这个人的阴性物质部分即这个人

的阴性灵魂，是不死的，是永恒的。人死后，灵魂离开肉体，或者浮游于宇宙空间，或者寻找一个载体（人或动物），托付于载体上，以显示其存在。被打死的那条蛇，不仅仅是一条蛇，它同时是坟墓中那个人的灵魂的载体。你把它打死了，你就触犯、冲撞了坟墓中那个人的阴魂，触犯、冲撞了一个阴性世界里的生命场体，它就要给予你惩罚或报复。不承认有阴性世界存在的人是不会接受这个观点的，但阴性世界的存在是确实无疑的，不容你不承认。

阴界生命的信息传递是超光速的，光速每秒走30万公里。所以那条蛇刚被打死时，其发出的信息波瞬间就传递到四面八方，不管远近的蛇立即就会到来救援或报复。从山区或农村出来的朋友大概都有这样的经历，当你打死一条蛇时，一下子就有无数的蛇冒出来包围你、追缠你。所以我好意地奉劝诸君，千万不要无端地随便伤害或打杀别人或动物，以免引来“恶有恶报”的恶果。

至于陈利名的儿子为何后来没见到蛇，“一人做事一人当”，陈利名的事与其儿子无关，所以蛇没有必要来找他的麻烦。至于“蛇聚坟头”的现象，只能理解为是一种祭奠行为。蛇是很有灵性的动物，陈利名既然被蛇们处死了，祭奠几次大概也是蛇族的一种规矩吧。



整体健康新论

人有两套生命系统

关于地球以外生命的追踪，是现代科学界及社会上一大热门话题，不少人将地外生命列入20世纪和21世纪科学的不解之谜。一些发达国家的科学家设置了许多大型的雷达群，希望借此收到来自宇宙中高级生命发出的无线电波。因为人们从概率的角度计算，在我们肉眼可及的宇宙星空中，少说也有数百万颗与地球有相似大气、相似水源等自然条件的星球，按科学的推论，在这些星球上应该有类似地球的生命。然而，至今我们并没有收到任何地外文明的信息，这使许多人产生了怀疑，认为地球文明很有可能像我们自豪地认为的那样，它是宇宙的独生子。

但如果我们仔细分析一下我们寻找地外文明的思想及其手段，那么，就会发现，事实上人类的傲慢情绪可以充斥整个宇宙：我们是使用无线电来传播信息的，当然有理由认为，凡是宇宙中有类似地球的高级生命，就必然会使用电磁波来传递信息，当没有发现这种有规则的电磁波时，我们当然有充足的理由去反对地外文明存在的推测。同样，当科学告诉我们，人类的肉体无一例外都是由碳原子构成的，那么，宇宙中就不该存在以其他原子构成的高级生命……等等。这种傲慢的情绪主宰了我们对地外文明的许多看法。

我们可以肯定，宇宙中的确存在各种各样的生命，也确实存在比人类智慧还高的生命形式，但我们根本无法肯定这些生命与我们有相似性。即使在同样的自然环境下也不能肯定会产生同样的生命形式。

假如退一万步说，我们所知的宇宙空间的生命形式都具有相似性，那么我们不知道的宇宙空间里有没有生命，其生命形式又是怎么样的呢？1995年，人们终于发现，在宇宙星空中我们所知道的物质只占整个宇宙的1/3，而另外2/3的物质是我们全然不知的，被称为“暗物质”，在这些暗物质上有没有生命呢？其生命形式又是什么样的呢？

我们所知道的一切生命都是有形体的，像人、猿、狗、昆虫、鱼类，甚至连肉眼看不见的细菌都是有形体的，那么宇宙中是否有无形体的生命呢？从自然科学的角

度讲，无形体的生命根本不可能存在。但从哲学的角度看，既然有有形体的生命，那么就应该有无形体的生命，有阳就有阴，有上就有下，有生就有死。故中国老子在阐述有与无的问题时，不但肯定了“有”的价值，更肯定了“无”的价值。“无形”也并非真正的无形，或许因为我们看不见其形，或许因为不与我们处于同一空间维度等等。

从人类远古文明留下的行为资料看，我们的祖先不知是什么原因，他们对无形的生命比我们认识得更多、更深刻，远古文明的许多科技就是建立在这个认识的基础上的，令我们今天尴尬的是：这些东西许多都有其实用价值。因此，关于“有形”、“无形”的讨论，我们更倾向于“无形”生命存在的结论。

前苏联“礼炮号”太空试验站曾在太空遇到过一些形体像稀薄空气一样，呈透明状的生命体。这些生命可以任意变幻形体，像孙悟空的七十二变，他们甚至可以使形体消失得无影无踪。这一描述极像人类关于灵魂体的描述。

据报道，某医院有两位医生在值班室交谈，突然，一位经他们抢救过的垂危病人出现在门口，表露了感激之意，可是旋即消失。两人面面相觑，急速跑向病房。守候在这个危重病人身边的护士、家属说，病人刚刚死去，根本没有离开过病床。

1988 年 7 月 20 日，在前苏联莫斯科曾作过以下试验：由医学家波离索夫监督伊凡·托尔斯德进行分身试验。伊凡·托尔斯德在莫斯科“入定”后，其精魂前往联邦德国、法国、英国和意大利的五个城市。在这些地点有 67 个预先指定的人看见了伊凡·托尔斯德半透明的身体。据说，伊凡是在处于昏迷状态下进行分身的，他的体温能降到 22℃，脉搏只有平常的 1/3，而大脑活动却几乎停止。

我们在整理、阅读上古神话时曾发现，最初创造我们的神就是这样一些奇怪的生命：他几乎没有形体，而且可以随意变化，只要阅读一下《奥义书》《摩诃婆罗多》就会明白了。而上古神话中所描绘的“隐秘”的神与“礼炮号”在太空中遇到的生命是何等相似，也与人类的许多灵学试验基本吻合。因此，我们基本上可以认定：在茫茫的宇宙之中既存在有形体的生命，也存在无形体的高级生命。有形体的生命，在漫长的进化当中，失去了形体，以一种智慧、精神、意念的形式存在，而这种形式是我们的肉眼无法看到的。

如此说来，**我们每个人都有两套生命系统，这两套生命系统共同组合成一个整体，那就是人。因此，我们的一半是神，而另一半是人。**

第一套生命系统，指的是肉体的生命系统，也就是现代西方解剖学上证实的生命系统，它包含着若干个子系统，像消化系统、血液循环系统、神经系统、免疫系统等。这个系统的维持需要阳光、空气、水分及种种化学元素，它的能量来自于由食物转化成的热量。

第二套生命系统，指的是精神（灵魂）的生命系统，也就是现代解剖学无法证实的一套生命系统。这套生命系统比肉体生命系统要简单得多，它没有若干子系统，只有一套主干系统，那就是经络系统，人体的穴位是这套系统的对外感知器与能量接收器，它一方面捕捉外部的各种信息，以一种我们尚不知道的方式，传递给精神生命体，另一方面，它又将宇宙中的生命素接收过来，转化成供养精神生命体的能量，这就是道家所讲的吸食“日月精华”的真意所在。

或许有的人会说：宇宙中根本没有所谓的“日月精华”，这都是道家骗人的玩意。实际上你错了，科学实验表明，宇宙中的确有“生命素”的存在，且看两个试验：

美国芝加哥的一位医生名叫威格尔斯沃思，他曾在：阿肯色作过一次很有意思的试验：他用铝作衬制成了几个盒子，将这些盒子装上同样的土壤，然后，把一些盒子放到漆黑酒窖的水管下，并用一根根分开的铜丝与外面阳光下的金属相连，而另一些盒子则未与任何导体连接，同样也放到这个漆黑的酒窖里。然后，威格尔斯沃思在盒子里种上了稻种。结果，在用铜线连着的盒子里，稻谷发芽长成翠绿的禾苗，而其他盒子里根本没有发芽，种子很快就烂掉了。

这个实验打破了我们对生命的一贯看法，阳光并非生命所必须的条件，生命需要一种东西，这种东西有可能和阳光有关，有可能和阳光毫无关系，我们将它称为宇宙中的“生命素”，实验表明，这种“生命素”可以捕捉、滞留并且传递。实验中，铜丝所传导的正是这种“生命素”，它使稻种获得了新的生命。广而推之，任何植物、动物的生长都是因为在其最有利的条件下捕获了这种“生命素”的缘故。

1971 年 10 月，美国电子工程师乔治·劳伦斯与助手一起在一处半沙漠地带进行一次用电子使植物获得营养的实验。他们使用的仪器与测谎仪相类，只是无需将电极联于植物上，即可捕捉到生命活动所发出的信号。正在实验休息时，突然，仪器那种稳定的哨声被一系列清晰的脉冲干扰了。令劳伦斯惊奇的是，此时的仪器并不是对准植物，而是指向天空，由于是冬季，又是半沙漠地带，不太可能有其

他生命信号的干扰,因此只能断定生命信号来自空间。这种来自空间的生命信号持续了一个半小时。

1972 年 4 月,劳伦斯带着改进后的仪器,来到了莫哈维沙漠的中部,这里 30 平方千米的范围都被火山熔岩覆盖,寸草不生。劳伦斯挑了一个 23 英尺高的火山山包,将仪器对准了大熊星座,他要证实上一次的实验。90 分钟以后,仪器收到了来自空间生命的脉冲信号,每隔 10 分钟收到一次一系列迅速的脉冲。此后,劳伦斯又多次重复了实验,结果都是一样的。

劳伦斯的一系列实验,证明了一个事实:在宇宙空间中的确弥漫着肉眼看不见的生命,如果联系威格尔斯沃思的实验,我们完全可以作出以下推测:在宇宙空间中到处存在一种"生命素",它们在宇宙中四处漫游,时时光临地球,地球上的生物无时无刻不在捕捉这些"生命素"。这种"生命素"就是古老道家所讲的所谓"日月精华",甚至从某种角度,我们也可以将其理解为中医和气功所说的"气"。如果这一点可以确立,那么,我们人有两套生命系统的假设就更加有了事实根据。我们人体上的经络是精神生命的载体,穴位是这套生命系统的对外接收器,它将宇宙中存在的"生命素"接受过来,转变成精神生命生存所需的营养。

中国的中医理论认为:精气在宇宙之中,人生是因从宇宙中获得了精气,人死精气又回归到宇宙当中。

精神生命体依附于一个人的肉体,从这个人一生的意识活动中提取出由善与德转化而来的结晶,使自己不断得到进化。当人死后,精神生命自动与肉体分离,在适当的情况下又会与另外一个新的肉体相结合,继续完成它的进化。

然而,并非所有的人类意识都可以质变转化为精神体,能够发生转化的仅仅是意识的结晶,这种结晶更加接近宇宙的真实,它代表着宇宙中普遍的一种真理,我们从历史的角度出发将其称为"善"或者"德"。善与德无论从现代看还是从古代看它都是一种力量,中国人常说"仁者无敌"的道理就在这里。再比如说,"天人感应"是中国民间的一种普遍思想,在人感天的方面,孝感、德感一直是中心内容。中国人认为,德、善、孝、诚这些品德可以与天通,与神通。"愚公移山"的故事脍炙人口,它就是以诚感天的事例。民间广泛流传的"七仙女的故事"也体现了类似的思想,具有孝心的董永卖身葬父,孝感七仙女,这才有了这个感人的故事。

关于德、善这种人类意识可以转化为精神生命的观点,我们还可以从东方远古

文明中得到印证。我们曾说过，东方文明的特点并不重视对外部世界的开发，而注重对内心世界的改造。东方的道德观点认为，一个人的幸福并不在于你占有多少生活资料，有多少钱财，有多么大的权势，而在于你对自己内心的挖掘，在于你是否培育了比别人更高一层的道德情操，更在于你是否比别人积累了更多的智慧。所以，《尚书》二十八篇中篇篇不离德，“明德”、“崇德”、“敬德”、“敏德”、“顾德”、“用德”。《尚书·蔡仲之命》曰：“皇天无亲，唯德是辅。”《周书》曰：“黍稷非馨，明德惟馨。”《礼记》主要讲的是礼，而礼也是一个道德的范畴；墨子的素丝染色之叹，与其节俭其行，高尚其志，都在讲澡雪意识，砥砺操行，实际上求的就是两个字：善、德。

（李卫东）

宇宙生命与阴阳规律

阴阳根本律是宇宙第一大规律，宇宙间的万事万物都法于阴阳。例如：人和动物分男女、雌雄、公母等；方向有东西、南北、上下、左右、前后等；事物有内外、强弱、正负、粗细、高低、大小、表里、反正、虚实、公私等；力分为引力与斥力、向心力与离心力、动力与阻力、作用力与反作用力；数分为正数与负数、奇数与偶数等；修行人所谓的佛与魔、烦恼与菩提、三界内与三界外；极乐世界与娑婆世界、天堂与地狱等。你可以类推一切事物，除了本性以外，其他一切事物都在阴阳之中，因此，阴阳根本律是宇宙第一大规律。

由阴阳根本律中又可导出许多规律，如：万事万物法于阴阳，阴阳互根，孤阴不生，独阳不长，阳中有阴，阴中有阳，阳极生阴，阴极生阳，阴长阳消，阴消阳长，阴阳平衡，阴阳转换、质量互变等等。

一、阴阳互根理论

阴阳互根是指万事万物，包括一切生命，都是由阴阳两种物质组合而成的，如同手心和手背，一方存在以另一方存在为前提，一方不存在另一方也不存在。因此，孤阴不生，独阳不长，缺一不可。

宇宙间的万事万物虽都分阴阳，但是，阴阳只是人们为了生存而必须应用的一种方法，一种作用。阴阳之间是相互依存，相互衬托，相互成就的关系，而不是相互对立，相互排斥的关系，更不是相互敌视以及谁要消灭谁的关系。如果把它们看成是相互排斥，相互敌视的关系，站在阴阳其中的一方而排斥另一方，这就是偏见。如果执著一方而要消灭另一方，这就是邪见。这种偏见或邪见是违背宇宙规律的，不仅会生出许多烦恼，而且因违背规律，必然会受到宇宙规律的惩罚，给社会带来各种纷争和动乱，给自己带来的是病痛和灾难。

二、阴阳物质理论

我们肉眼可见的万事万物，都是由阴阳两种物质组合而成，当阳性物质产生的一瞬间，阴性物质也同时进入，产生了一个新的生命或物体。

阳性物质的定义：阳性物质属于三维（长、宽、高）层次，肉眼可见，或借助仪器可见（如细胞、细菌、分子、原子等），是以基本粒子组合而成，占有空间，其运行速度在光速以下。

阴性物质的定义：阴性物质是四维（空间）以上，肉眼不可见，目前人类的现代仪器也看不见（但可以感知到某些阴性物质，如磁场等），阴性物质以波的状态存在，充满空间而又不占有空间，一起步即是超光速，有穿透性和存留性。

阴阳物质的临界点是光和光速。光虽然是阴阳物质的临界物质，但是，光同样也分阴阳，我们平时肉眼可看见的太阳光、灯光、火光等称为“阳光”。各种阴性磁场发出的光称为“阴光”。这种阴光不易看见，一般的人稍经指导和训练就可以看见光波。人们平时在蹲下忽然站起来的一瞬间，会出现所谓的“两眼冒金星”的状况，其实，这并不是两眼冒金星，此时，你看到的就是光波。

阴阳物质的转化过程的关键在于物体的运行速度。阳性物质的运行速度在光速以下；光的速度在每秒钟 30 万公里；阴性物质的运行速度是超光速。爱因斯坦的“物体运动相对论”认为：“物体运动的速度越快，体积越小。”能不能小到看不见呢？爱因斯坦没有再继续往下研究，因为再往下研究就进入了阴性物质的领域，对于这个领域的研究，单靠科学是不行的，要靠特异功能才能完成对阴性物质的感知和研究。

当物体的运行速度降到光速以下时，物体就呈现出以基本粒子组合而成的三维阳性物质，肉眼可见。

当物体的运行速度达到光速时，物体就呈现出光或光团，此时我们肉眼看见的就是光或光团。

当物体的运行速度超过光速时，物体就呈现出以超光波组合而成的阴性物质，此时肉眼就看不见了。这就是阴阳物质的转化过程。阴阳物质转化的关键在于速度。

当我们明白阴阳物质的这一原理后，就可以破译宇宙中的许多奥秘。比如飞碟，飞碟是四维空间一种超高级生命的交通工具，四维生命比我们三维人的层次高得多。许多杂志曾报道过飞碟的消息，飞碟是靠意念指挥，当它降到光速以下时，我们的肉眼就可以看见实物的飞碟；当飞碟达到光速时，我们看到的就是光和光团；当飞碟的速度超过光速时，它就以超光波的阴性物质形式存在，这时我们的肉眼就看不见它了。由于阴性物质有穿透性，此时它可以从各种星球中穿过去。

古今中外，几千年来，人类都一直相信有鬼、怪、神、佛等灵性生命的存在，但只有有天眼功能的人才可以看见，大多数人由于看不见，处于半信半疑，实属迷迷糊糊相信，就是迷信。当我们把阴阳物质理论搞明白之后，人类对宇宙的认识过程就产生了新的飞跃。这些我们肉眼看不见的生命，都是以阴性物质组合而成的生命，他们都是客观存在，并不是依照我们人类的认识，无论你信与不信，这些阴性物质都客观存在。

我们人类认识一切事物，大多是以肉眼为参照标准，所以常说："眼见为实，耳听为虚"。这就是"定式思维"产生的偏知偏见和"所知障"。那么请问："空气你看见了吗？"它难道不存在吗？电、电磁波、各种磁场、无线电波等等，这些你都看不见，难道都不存在吗？我们在任何地方打开收音机都可以收到声音，这说明电波无处不在，充满宇宙空间，而又不占有空间。

其实，在这个无边无际的宇宙中，我们肉眼能看见的三维物质仅占千分之一左右，绝大多数是我们肉眼看不见的阴性物质。阴性物质充满空间，又不占有空间。比如，在一间房子里只能装下几十个人（因三维阳性物质组成的人占有空间），但可以容下无数的阴性生命（因为阴性物质不占有空间）。

当我们把阴阳物质理论搞明白后，就会明确那些所谓的鬼、怪、神、佛不仅确实存在，而且明白为什么我们肉眼看不见他们。对于这些宇宙奥秘，不再是过去的迷信，而是正信。

佛经里讲的“来者实无来，去者实无去”，绝大多数修行人都不明白这句话的真实含义。由于阴性物质是充满宇宙空间的，当我们用天眼看到某些鬼、怪、神、佛显现的图像时，一般人会错误地认为某某阴性生命来到我家了，其实并非如此。当你天眼看到的各种图像时，是你或他人这部生物仪器把宇宙空间无处不在的波，有意无意地进行了变极放大。如同电视机的原理一样，电视机也是一部接收和变极放大仪器，把无处不在的电波接收过来，通过变极放大，就会显现出图像。当各种图像显现的时候，是电视台的演员来你家了吗？当你关掉电视机不显图像的时候，是电视台的演员都走了吗？都不是，这就是波的变极放大。所以，佛经里讲的“来者实无来，去者实无去”和“佛无处不在”，原理都在于此。

我们知道，电波的速度与光速几乎相等，都是每秒30万公里。但是，阴性物质的速度一起步既是超光速。我们知道，时间的速度是光速，那么超光速已经超过了时间的速度。也就是说，我们人类的时间是按光速计算的，所以我们的时间有过去、现在、未来。但对于超光速来说，已经不存在过去、现在和未来，它可以在时间坐标轴上来回运行，瞬间可以看到过去，也可以瞬间看到未来。如明此理，你对特异功能里的预测未来之事，就会明白其中的原理，原理就在于这些神通、异能、法术等都是超光速的阴性功能。

由以上原理可以得出以下结论：

宇宙是由多维生命和阴阳两大物质组合而成的；人类及肉眼属于三维层次，只能看到三维（长、宽、高）以内的阳性物质；阴阳物质的临界点是光和光速；阳性物质的运动速度在光速以下；阴性物质的运动速度在光速以上；宇宙间充满着阴性的超光波，这种超光波无处不在；各种生物的特异功能所发出的信息波和意念发出的思维波都是超光速的；特异功能都是超光速的阴性功能，因此，只有特异功能才能感知到阴性物质的存在和运动规律。”

三、阴阳复质理论

阴阳复质理论是指，宇宙间的一切事物都是由阴阳两种物质复合而成的，没有一种事物是只有阴无阳，也没有一种事物是只有阳而无阴，由阴阳两种物质的组合才产生了物体和生命。

阴阳复质理论复合“宇宙阴阳根本律”中的“法于阴阳，阴阳互根”规律，是由“法于阴阳，阴阳互根”规律导出的重要理论。当一个阳性物质产生的一瞬间，里

面也必然同时存在着阴性物质。也就是说，我们肉眼所看到的各种阳性物体，里面都必然有一个肉眼看不见的阴性灵体，现代科学称其为“磁场”。由于现代科学已感知到一切事物中都有磁场的存在，因而产生了“场科学”。

人和动物有一个看得见的肉体，里面也必然有一个看不见的灵体，民间称其为“灵魂”，佛家称其为“阿赖耶识”。不仅人和动物有灵体，植物也有灵体，甚至我们认为没有生命的各种物体也都有灵体，甚至是用泥做的小泥人，里面同样存在阴性灵体，而且和人体的信息完全一样。笔者已经过了多年的反复验证，的确如此。当一个物体刚刚形成的一瞬间，这个灵体也同时进入。因此，所有的物体也都有灵体，这就是阴阳复质理论所决定的。

无论是人、动物，或是各种物体，当里面的灵体离开肉体或物体时，这个肉体或物体就化解并转化为另一种表象形态的生命或物体。例如：一个人的灵体离开肉体后，这个人从表象上看就“死了”，这个灵体又在另一时空点因缘进入另一人体、动物、植物或物体中，又产生了新的生命。

根据现代科学认定的“物质不灭定律”，阳性物质无论怎样变化，但始终都是基本粒子的排列组合。例如：种子——小苗——小树——大树——木料——桌子（或其他木制品）——旧桌子——糟桌子——灰土……无论它如何变化，但它始终是基本粒子的变化和组合，只是表象上的变化和原物体的消失，但这些基本粒子始终都没有消亡。

阳性物质不灭，那么阴性物质也同样是不灭的。当这个灵体离开肉体或物体之后，在另一时空点是与另一阳性肉体或物体结合，又产生了新的生命或物体。

由此可见，一切物质都是复质的，都是由阴阳两种物质组合而成的。同时说明，生命是不生不灭的，表象上的生死只是一种变化过程，一个蠕动的阶段，如同水面的一个个波浪，当波浪起来的时候，是水生了吗？当波浪平息的时候，是水死了吗？显然不是。水也是一直在气、雪、冰、雾、水的各种表象中变化，但水却从来没有生死，一切生命和物体皆是如此。

（妙　善）

意念力和心物辩证法

意念力是指:“由想而产生的力就叫意念力”。人是阴阳两种物质的组合,思维属超光速的阴性物质,物质是有能量的,因此,在思维过程中也是一种能量的释放,这种能量叫意念能,它具有阴性物质超光速的一切特性,有穿透性、存留性,而且不受时空限制。能量的释放必然要产生一定的作用力。而思维属于阴性物质在释放能量,阴性物质的特性决定它一起步既是超光速,思维在超光速中所产生的能量非常大,因此意念力在一定情况下,往往大于机械力。

现在你首先把精神和身体都放松下来,随着我的思维做一次意念力的试验。每个人的手腕处都有两道横纹,你现在把双手腕的横纹比齐后,两手掌相对合并在一起,看一看两只手的手指是否一样长,然后放下一只手。这时你闭目观想没有放下的这只手,似乎好像看见了这只手在一节一节地向上长,长得像《西游记》中如来佛的大手,像五根柱子插入云天,就这样放松地去观想三分钟,然后把两只手的横纹对齐再比一下,这时你会惊奇地发现,这只手果然长了一厘米左右。然后还是这只手,闭目再观想一下,观想这只手迅速地在缩小,小得只有一厘米左右,这样想半分钟就可以了,再比一下,你可能又惊奇地发现这只手又短了一些。

物理学中做功的公式是 $W = F \cdot S$。物体在一定力的作用下,使它发生位移或形变这就是做功。W 代表做功,F 表示力,S 表示距离或位移。在以上的实验中,手产生了位移和形变,其间并未运用机械力,只是想了一会儿。由此证明,想是一种意念能转化的意念力。

这就是意念力的作用。我们可以再做一个试验,在两只手相比一样长的情况下,不加任何意念,只是用一只手抓住并用力拉另一只手的手指,然后再比一下,似乎一点也没有长。这两个试验可以证实,在一定情况下,意念力大于机械力。你试想一下,这么想一会儿,手就能长能短,那么,能不能把腰想的细一点,能不能把瘤子想化,能不能把钢针想断……

通过两次实验,可以证明意念力远远大于机械力。那么其原理何在呢?我们

再看一下力的公式:F = M · a,公式中 F 表示力,M 表示质量,a 表示速度。速度越快,作用力越大。由于这个加速度是超光速的意念能,在质量 M 不变的情况下,得出来的力 F 必然远大于机械力。

心物辩证法是指心(思维、意念、精神)和物在一定条件下可以相互转化。前面的试验不正是在意念力的作用下,使心能力量转化为物质的位移和形变吗?而这个"一定条件下"就是松、静中的一种"定态",也就是在无任何杂念的情况下去"想",可能改变物质的结构、质量、硬度、体积等。甚至可以使物体破碎或复原,乃至宇宙间许许多多特异现象和奥秘都与此论有关。那么你可以把它作为打开宇宙奥秘大门,去破译神秘现象的一把金钥匙。

西汉名将,号称飞将军的李广,曾有一段传奇故事,被称为千古之谜。一天傍晚,飞将军李广骑马走近一片山林,忽见一只老虎卧在地,来不及看清,搭弓射箭,一箭射中虎身,虎纹丝未动。走近一看原来是一块带条纹的大石头,可是箭却射入石头,只剩箭尾在外。李广疑惑:"此箭为何能射入石?这块石头难道这么软吗?"再搭弓射石,怎么用力也射不进去了。此案被称为千古之谜。

现在,我们用"意念力理论和心物辩证法"的原理来破译此案,即可迎刃而解。因李广当时确确实实地认为射的是一只虎,在这种念力下,心物之间发生了变化,石的质量就改变了,变软如虎肉,当然一箭即可射入。当他知道确确实实是一块石头时,心里知道箭是射不动石头的,因此再射不入。有的人可以用意念把钢勺变软,拿在手里能像面条一样晃来晃去,其理如同。那么,体内的结石、肿瘤可不可以用意念化掉?不畅通的身体能不能把它想通?心理能不能改变周围的磁场?如果能,人能不能心想事成?

目前世界上许多国家对此论已有所认识,并已运用于生活、学习、修炼、诊治疾病、生产、科技、军事、农业等多个领域。这种意念力的应用效果往往超出人们的意料之外。甚至有些高层次的特异功能所运用的预测、搬运、穿墙、腾空等等高级功夫,都是"全凭心意用功夫",并在意念力的作用下使阴阳物质相互转化。

(妙 善)

生物仪器及特异作用

人类对自己研究了几千年，但是所认识到的仍只是一小部分。人体本身以及各种生物都是一部最精密、功能最齐全，而且完全自动化的生物仪器，既有接收系统、发射系统，又有自我调控系统、微调放大系统、分析处理系统。可以说是一部完全自动化的生物计算机，其性能远远高于现代科学发明的任何最高级的科学仪器。

这部生物仪器的发射系统，可以每时每刻自动往外发射信息，其信息以超光速充满宇宙，在宇宙的任何地方都可以随时接收到你每一个细胞、脏腑、器官发出的信息。而广播电台只有播音时而且只能在一定范围内才可以收到，不播音时和超远距离就收不到。这说明电波的速度与光速相等，因此，与时间同步。而人体这部生物仪器既可接收某一个人许多年前的信息，也可以接收以后尚未发生的信息。你可能又要疑问了："不可能吧，未发生的信息怎么会接收到呢？"前面讲的生命是阴性物质和阳性物质的组合。阴性物质是超光速的，超光速对宇宙范围来说是没有限制的，超时空的，可以超过时光的速度接收和观察过去，也可以超过时光接收和观察未来。因为一切事物中都有阴性物质，因此都有超光速的信息。任何事物，在它刚刚诞生之时，它的最终结果也已决定和出现。那么中间每一个过程的信息也自然都已经出现，只要用超光速的接收系统，把任何一个时空点的信息定向、定时接收即可得到。你觉得是不是很神？就拿最简单的诊病来说，无论患者在什么地方，有特异功能的人瞬间即可知道他有什么病。甚至不知道此人的姓名，或者你连说都不用说，你心里想一个人，就可知道他有什么病，并在几分钟之内把他全身各部位的疾病都诊得一清二楚。你可能觉得神得不敢相信了，这的确是反复验证的事实，并且可以在社会上大面积普及。其原理就在于阴性物质是超光速，以及生物仪器的高级自动化等。比如，你并不知道电视台在哪，你在任何地方只要打开电视机，调准台，你就可以收到你所要看的节目，这就是定向接收的原理。所以，对于人体疾病的信息接收也是如此，只要定向接收，就可以准确地接收到那个人的信息。

你可能又疑问了:“这种功夫只有极少数有特异功能的人才会有。”其实不然,这种方法几乎每一个人都可以学会,也可能在几天之内就可以学会,甚至也可能在几分钟之内就可学会,你不敢相信吧?我在前面一开始就说过,你的思维应该放开一些。

生物仪器的微调放大系统也很神秘。你只要懂得如何接收和放大,即可把宇宙空间的各种信息定向接收过来,而且又可放大无穷倍。其原理与无线电收音机很相似,无线电收音机是把散播在宇宙空间的微弱电波接收过来,通过三级管变极放大,即可把电波还原,并听到清晰和较大的声音。人体中的微调放大装置系统虽是同理,但将接收过来的信息可以放大无穷倍。其关键就在于接收人对被接收信息的恭敬程度和自己的微调程度,越恭敬,越细心体会,则放大的倍数越多,这就是功夫界所说的“心诚则灵”的原理,心诚、心静等于调准了频率。如果心不诚,不相信或没有细心体会,就如同收音机打开后没有调准要接收的频率,当然不可能有好的效果。

生物仪器中让人最不可思议的是自我调谐系统。宇宙规律中有一个看不见,摸不着,无形无为的“宇宙自控调谐律”,不用人为地干涉,它就可以把宇宙、大自然调谐的非常平衡,有条不紊。宇宙间无数的星球,都是按照“宇宙自控调谐律”在自动地运行,都有自己不同的轨道,而且它们绝不会超出自己的轨道而运行。各种生物都是一个小宇宙,当然也有一个看不见摸不着,无形无为的自我调谐系统。人们的心态、行为、语言只要不是长期严重地违背宇宙规律,人体所出现的一些不适和疾病,不需要以外求法去吃药、打针、理疗。只要放松、入静、脊椎松直地坐上一两个小时,即可恢复。特别需要记住的是“放松(包括精神和体态)、入静(大脑不胡思乱想),脊椎松直”。这是人体自我调谐装置发挥作用的前提条件。有了这个前提条件,自我调谐系统即可自动调谐身体,治疗疾病达到平衡。我们平时工作一天,非常疲乏,躺在床上睡上一夜,第二天早上为什么就完全恢复了,这正是人体自我调谐的作用。如果夜里作了一夜梦,早上起来就没有恢复,而且觉得很累。这是因为身体虽放松了,但大脑没入静,做梦过程中又使精神紧张也等于没放松,因此,生物仪器中的自我调谐系统没有充分发挥作用。

那么,如果你懂得这个原理,你就不难理解佛家的坐禅,道家的内丹功,以及练功静坐是何道理。为什么许多人通过静坐就可以身强体健,并治好自己多年陈疾,

乃至一些医学认定的不治之症。甚至更高层次修定，练出各种特异功能，正是因为人体生物仪器中有如此神秘的自我调谐装置。

但可惜的是人类至今对自己体内有如此精密，如此高级的生物仪器还不认识，反而外求医药，情愿吸收那些“是药都有三分毒”的药物。而西药的毒素，所产生的负作用则更大，在治疗此病的同时，又制造了另外一些病，反而破坏了生理平衡。这种做法，与人类过分地改造自然其结果又破坏了生态平衡何其相似。

人体的自我调谐装置还会自我调节体温。无论外界环境温度如何变化，在一定情况下，人体总是保持在摄氏 36 度左右，除非体内产生病变，才会使体温升高或降低。当外界季节发生变化的时候，人体则大幅度地自动调节体内温度。比如夏季气候炎热，但地下是阴凉的，我们在地下室或地洞中有明显感觉。人体内夏季也是阴凉的，手摸肚皮时会感觉阴凉。相反，冬季气候寒冷，但地底下是暖温的，人体内也是暖温的。这正是人体自我调谐装置在自动调节人体温度所发挥的作用。但由于多数人不懂此理，夏季多爱吃冰冷之物及泻火之药，冬季多爱吃暖热之物及热补之药，结果造成夏季腹胀腹泻较多，冬季造成阳盛火大。如懂此规律，夏季应饮用热食，冬季则应饮用温食，才能使人体保持平衡康健。

生物仪器的完全自动化又是现代科学所发明的任何高级仪器都不可比拟的. 比如，当你身体有病的时候，生物仪器会自动调动全身的白血球与细菌作战，同时它又以疼痛、刺痒、发热等方式发出警报。有许多人得了某些病自己并不知道，不知什么时候已被体内的自动化系统治愈了。有些人患了肺结核并不知道，多年后在诊查中才发现肺上有钙化点，这都是生物仪器的自动化系统发挥的功能。人体生殖系统也是如此，精卵在体内自动结合，自动结胎，自动哺育，该临产时又自动生育，生育之后，乳房自动产生乳汁等等一切程序全是自动化的，完全不需人为控制。其他任何系统均是如此高级的自动化运行。

人体自身具有如此高级的生物仪器，可惜尚未被人类自己发现。也可能是太高级了，高级得使人类不会使用，如同外行去摆弄电脑，无从下手。人类如果能放下偏见，早日去研究探讨它，熟练地掌握和应用它，人类将会从中受益无穷。

（妙 善）

生物全息能理论

“天人合一”是宇宙八大规律之一。天与人是超巨系统与子系统的密切关系，人和各种生物都具足宇宙的全部信息。将这一规律延伸到每一种生物也是同理，生物整体又相当于一个超巨系统，而生物各部位的细胞又等于一个子巨系统，这只是从阳性角度来讲。从阴性角度来讲，这个生物整体或者每一个细胞都会自动发射阴性信息。这种信息不仅包含了这个生物的全部信息，而且还包含了宇宙的全部信息，每一个信息元都具有全息功能。这就是生物全息能理论。

人以及各种生物的信息都是一种生物全息能信息，它的每一个信息元中都包含着这个生物体的全部信号和遗传密码，而且包含着它的全部能量、能力、功能和作用，生物体能做的一切，在一定条件下，这个隐形的信息元都可以做到。通常它以生物波、生物电、生物磁、生物光、生物能、生物声等各种形式存在。

比如：人在化验血的时候，抽一滴血进行化验即可知道全身血液的数据。化验一滴海水就可以知道整个大海各类物质成分的数据。那么，电台、电视台在演播厅里演播，播出后在宇宙空间充满着电波元，被收音机、电视机所接收到的每一个电波元，通过变极放大，都可以还原成声音和图像。这就说明，每一个信息元中都具有演播厅中所播演的全部信息，可以完整地几乎不走样地再现演播厅的实况。而且无数台功能相同的收音机和电视机所收到的信息都是完整的全部信息。这就足以证明了信息具有全息能的特性。

阴性信息是超光速的，它有着更微妙的特性。每个生命或物体的信息都是每时每刻在自动向外发射信息，甚至一张某国家、某城市的地图，就包含了这个国家或城市的全部信息。一张照片或一根头发，乃至某个人用过的物品，都包含着这个人的全部信息。在地图上就可以找水、找矿、找人，或测出你需要的各种信息。那么，我们由此可以类推一切事物，各种事物都会自动地往外发射信息，都可以把它的信息波变极放大进行调治或调整。

这些信息都具有全息性质，每一个波都可以做你所要做的事。如同孙悟空可

分身出无数个孙悟空，每个孙悟空都可以如孙悟空一样，而且都可以与妖魔作战，因为他们都具有孙悟空全部信息和能力。他们既是孙悟空，又不是孙悟空，但又能做孙悟空所要做的一切事情。这即是全息能原理。

又如，有些有天眼的人看到某某佛菩萨来到了自己身边，或看到师父来教你功夫，指导你如何修行，或在某人临终助念时看到了佛菩萨来接引，都误认为是真的佛菩萨或师父来到你家了，其实，并不是佛菩萨或师父来你家了，这都是他们无处不在的波，被你这部生物仪器有意无意地进行了变极放大，而这些波都具有全息能信息，可以做佛菩萨或师父要做的一切事情。这既是他们无限化身的作用，其实他们本人根本不知道，也根本没有来，只有这种“生物全息能原理”才能解释这种现象，这就是所谓的“来者实无来，去者实无去”的原理所在。

那么，这个原理在特医临床中有何作用呢？在我们用特医方法给别人诊治疾病时，并不需要直接接触这个人，甚至也不需要见到这个人，无论这个人在什么地方，你只要定向（这个人的信息波）接收，就可以确诊他有什么病。你只要定向（这个人的信息波）调治，就可以治疗他的病。你所诊治疾病的对象甚至根本不需要知道，就可以收到治病的效果。因为各种生物仪器中都有自动接收和变极放大系统（而且这些系统都是高级自动化的）。在这个诊治过程中，你所诊治的是他自动发射在宇宙空间那个无处不在的波，因为这个波具有全息能性质，当你把这个变极放大的波治好时，那个人也就自然好了，这就是“生物仪器”和“生物全息能原理”在临床中应用之理。

（妙　善）

一切疾病由心所造

每个人都非常关心自身的健康，害怕疾病来临，更为各种疾病的痛苦所烦恼。从古至今，为了预防疾病，探查病因，人类也的确从各个角度作出了不懈的努力。尤其是近一百年来，随着现代科学的发展，人类探查病因越来越细，直至查找到各种细菌所致的病因。但是，医疗水平虽越来越高，但病魔也随之而长。药物几乎年

年更新，可谓越来越高级名贵，病魔也异日剧增，新的病名也层出不穷。真可谓“按下葫芦起来瓢”。如果病因查不准确，更不可能得到有效果的治疗。这不得不引起人类的深思，难道我们只能从现代科学的角度来查找病因吗？要知道，现代科学仍在三维阳性物质中徘徊，无论是从人到脏腑，或是小至细菌的角度来诊查疾病（这些都是基本粒子的排列组合），仍然还是在三维阳性的范围中徘徊。为什么我们不能从阴阳两个方面多角度、多方位、更全面地查找病因呢？

对于疾病的分类，中西医将疾病大致分为五大类：传染性疾病；功能障碍性疾病；心因性疾病；精神病；神经病。特医对疾病的分类包括这五大类以外，还有五大类：医疗手段致病；养生不当致病；行为因果性疾病；系统病；疑难病。那么，我们现在可对这些疾病的病因进行一下粗略的分析。

如果从“阴阳根本律”的角度来粗略划分，一切疾病可以分为身病和心病两大类。从上面的十大类来说，传染性疾病、功能障碍性疾病、医疗手段致病，可以勉强地归为身病，其他七大类几乎均可以归为心病。

“心病”是指心理不健康，不正常以及由此产生的不良或不当行为而导致身体病变的各种疾病。所谓的心理不健康，不正常及其不良行为是指心理行为不符合宇宙本性和规律。从阴阳根本律的角度讲，心与身虽是一阴一阳，但阴阳互根。阴性物质是超光速的，其层次远远高于阳性物质，阴性程序是提前运行的，因此可以说：“阴控制阳”。如同我们现在使用的电脑，由软硬件构成，软件是看不见的程序，硬件是可见的电脑及配件。其工作的运转完全靠软件中的程序来控制。一旦软件出现故障或病毒，其工作则陷入一片混乱。

佛家所谓的“境由心生”、“境随心转”也是同理。譬如，你穿什么样式的衣服，如何梳妆打扮，全是按照自己心想所为；家庭如何装修，家具的样式、色彩以及如何摆设，也同样是按照自己心想所设；你可以看看你房间里的各种物品，哪一样不是由人心里所想，然后再造出来的呢？从大环境而言，社会怎样建设，如何改造，也同样是按照人们心里所想而设计，然后按图纸设计而施工。这一切环境难道不是由心所生吗？我们的身体与心理有着最密切、最直接的联系，心理一丝一毫的变化都会立刻使身体发生变化。这种变化许多人只是不能立即有所感觉而已。在笔者多年的特医临床中，对此已有比较深刻的认识。譬如，病人昨天生了气，或者心理有些不平衡，甚至昨夜在梦中生了气，今天在临床诊查中即可发现其身体有气虚、气

乱、中脉堵塞或者大伤元气的现象。笔者对这种现象的诊断曾进行过反复的验证。

“生物仪器说”中谈到,各种生物都是一部非常高级、非常精密、完全自动化的生物仪器。当然也是靠程序控制和指挥,而这个程序的输入和改变,完全是心理意念活动所为。因此,我们心理一丝一毫的波动都如同心电图的曲线一样,在人体内必然随之反映。

譬如:内心有所惭愧,顿觉面红耳赤;情绪有所激动,立刻心跳加快;做瞒人之事或偷窃之行,立刻呼吸粗而急促;内心有所忧煎,不觉容颜憔悴;心胸狭窄则气路狭窄,狭则易堵;心理如有解不开的疙瘩,身体则易气血瘀结,久之则成结石、肿瘤;心理如果有过不去的事情,身体则易患癌症,因为只有癌症这个所谓的“不治之症”才能让你“过不去”。

例如:在临床中发现,有些人思想偏见、偏执一方,遇到一切事情总认为自己对,别人不对,而且总是固执地坚持自己的见解(现代医学将这类病人确诊为“偏执性精神病”)。有这种心理的人,最易患脑血栓偏瘫。这正是由于心理的偏执导致身体的偏瘫。甚至有些人心理上重男轻女,偏爱儿子而不爱女儿,其结果都会造成半个身体不通畅。临床发现一年轻人也是半个身体不通,究其心理原因,自述:“我无论干什么,学什么都要求是最好的”。这也是因心理偏执导致的半身不通。

例如:脚扭伤似乎与心理无关,但也同样与心理活动有关。柯云路的“新疾病学”认为:所有疾病都是自己心理造的,所论述的病理也是“病由心生”,由潜意识而造。其父曾在出门时扭伤脚,不解自己由何心理原因所造。柯云路问其父:“你出门去干什么?”父说:“我去医院打针,其实我打了一星期的针,已经好了,我不想再去打,可是家里人非催我去打。”柯云路说:“你不想去,家里人非催你去,你这时的心理处于‘去与不去’的矛盾状态,给潜意识的指令也是矛盾的,因此你一出门就扭伤脚,结果是既去了又没去成,与你的心理指令完全相符。”这里所讲的“潜意识”即“深层意识”,实际就是指心理。当阳性大脑进行思维活动时,如同在给阴性的潜意识输入程序。程序输入后,阴性的潜意识则按指令程序运行,当然也是通过阳性的某些事物和行为所表现出来的。这正是“阴阳互根、阴阳转化”规律在人体病理上的具体体现。

上例说明,即使是功能障碍性疾病(脚扭伤属功能障碍性疾病),也同样与心理有着使人不可思议的联系。那么,医疗手段所致疾病呢?难道与心理无牵吗?

同样的医疗手段和药物，为什么在某些人身上出问题，在别人身上为什么不出问题？这难道是偶然的吗？别忘了一切偶然之中都有必然，偶然与必然也是阴阳互根。譬如，两人得同样的病，吃一样的药，为什么有的能好，有的不能好？为什么效果快慢各异？这就存在着身体素质，病情等各方面的个体差异，这种个体差异的最主要原因仍是心理因素的差异。

这类实例给我们一种启示，当我们要决定做某一件事情的时候，不要矛盾重重，应该给潜意识一个明确的指令，使其程序清晰。如果总处于矛盾或胡思乱想的状态，则易出问题，或者给自己和家庭带来意外的灾祸。

又如：中外科学家都进行过这种实验，当人在生气发怒之时，往水杯中哈上几口气，将水浓缩之后，给小白鼠注射一滴，五分钟后小白鼠就会死亡。给一头几百公斤重的牛注射九滴，牛就会死亡。这说明人在生气发怒时，体内产生大量的毒素。而这种毒素是大脑在紧张、发怒、生气状态下产生的负荷尔蒙，叫“去甲肾上腺素”和“肾上腺素”。其毒性与蛇毒相等。从现代科学角度观察发现，70% ~ 90%的人得病都是因为精神紧张，而成年人占100%。如果用特异功能透视体内，这时体内的光色会变成灰黑色。这种大量的毒素在毒害自己的身体，因而加重病情。

我们再说“传染性疾病”。许多人都在同样的环境状况下，为什么有的人受传染？有的人却不受传染？每一种事物的产生、生存，都必然有它产生和生存的必要条件。当一个人阴刚不平衡之时，外界病菌才能乘虚而入。而人体的阴阳是否平衡，其主要原因仍是心理不平衡所致。

比如感冒发烧，一般人都会找外面的原因，错误地认为是受凉或被外界传染所致，这仍然是一种偏见。感冒的真实原因是自己心理或身体的不平衡，由于对一些事的执着而提心劲，造成内里上火，使阴阳失调，才易感冒。如果说是受凉而引起感冒，大家都在同一个空间，同一个环境，同一种气温，为什么你感冒而别人不感冒？为什么冬天那么冷大家都没有感冒，而有些人夏天那么热反而感冒？这难道是外面受凉的原因吗？究其原因，大都是因心理不平衡，爱执著、着急、提心劲、发火，导致内火上升而失衡。

综上所述. 即使是勉强列为身病的“医疗手段致病”、“传染性疾病”、“养生不当致病”，其基本原因仍是心理问题所致。

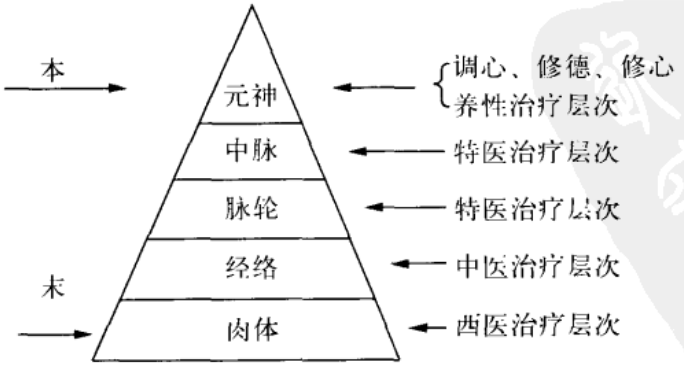
对于“系统病”，一般人对该病名很少听说，其现象是某些家庭或家族中总有

一个或几个人患疑难杂病，也可能是这个人好了那个人又出现了病症，（例如：某人的奶奶得了一种“舞蹈病”，她奶奶死后 8 年，她父亲又得了这种病，她父亲死后 8 年，她又得了这个病）这类现象称“系统病”，民间亦称“窝子病”。这类病在医院很难查出病因，它与家庭环境的气场以及过去世的因果有一定关系。行为因果有些是前世之因，有些是今世之因。从阳性及现代科学的角度对因果病是无法解释的，但民间却存在着大量因果病的事实。这类病的病因查找和治疗，只有特医在特异功能状态下，运用神通方可进行。因为因果病是由患病人过去世的不良行为而伤害了其他命物，在这些命物的程序中输入了清晰的仇恨程序。这些程序在一定条件下则启动而回报在伤害过它的命物身上。轻者造成疾病或灾难，重者损伤性命。看到这类因果病似乎使人毛骨悚然，其实这类现象天天都在你身边发生，只是你受五官局限，感觉不到罢了。即使是在公交车上被别人踩了一下脚，看似平常，但也绝非偶然，同样由过去的因果所致。踩你脚的人并非有意，同样是阴性的程序在无形地指挥着有形的行为。

既然我们一切疾病都与心理密切相关，人的错误心理和行为既然是造病之源，那么，当今世界的医学体系中，以至社会科学中，都缺乏从人的心理行为角度来断绝病源。病源不断，如同河流上游往下放水，下游河水猛涨，河堤处处决口，把所有人力、物力、财力都用在堵塞决口上，不仅劳民伤财，而且无济于事。现在西医的头痛治头，脚痛治脚的治病方法也正是“按下葫芦起来瓢”的原因所在。

真正的聪明人不是把精力和钱财用在被动地治病上，而是主动明理病因，从心理这个病源上进行改变，因的改变才能导致果的改变。因此，从心理上断绝病源，方为上策。

生命层次控制图



从以上这个“生命层次控制图”中我们可以看出，肉体是生命组合中的最低层次，因为它是阳性物质组合而成的，阳性物质属于光速以下，西医的治疗范围是肉体，在生命层次控制图中属于最低层；经络属于阴阳之间，经络是中医的治疗范围；脉轮、中脉、元神都属于阴性物质，包括经络和肉体，都是特医的治疗范围。

人体生命是多层次的，而且越往上越靠近本，因此，越往上层次越高。相反，越往下越靠近末，因此，越往下层次也越低。人类如果能够全方位地把握人体生命的各个层次，从全方位多维层的角度来治疗人体疾病，才能得到最佳的疗效。

在多年的临床实践中，按照这个“生命层次控制图”从上到下的顺序来诊治疾病，就会得到较好及较彻底的疗效。如果仅仅治疗肉体，不解决上面的各个层次，就会使病情经常反复而难以痊愈。

从上面的“生命层次控制图”上可以看出，生命并非像我们所知所想的那么简单，我们一般人所知道的只是肉体这个最低层次。从“生命层次控制图”上来看，肉体属于末而非本。肉体是由经络控制的，中医治的是经络，从层次上来说比西医高一个层次。但是，在经络的上面还有脉轮、中脉和元神，这几个层是我们现代中西医所不知道的。由此可见，目前人类的治疗手段并不全面，而且是处在较低的层次上。笔者在多年的临床实践中，按照这个“生命层次控制图”的程序来处理各种疾病，调心——通中脉——通脉轮——通经络——通肉体。这才是一种多维层控制疾病的思维方法。

但是，我们人类由于长期生活在迷惑颠倒之中，总是本末倒置地处理问题。不知道境由心生，病由心造，而是头痛医头，脚痛医脚。所以面对各种疾病，只知从肉体这个最低层次入手，用打针吃药的方法来处理，不知根源所在。其结果只能是暂时维持或缓解症状，不仅不能根治，而且在大量西药的使用中，对身体产生大量的副作用，在治这种病的同时又造下了另外的疾病。

例如：甲状腺炎一般是由心脏病引起的，而治疗甲状腺炎的药物反而又伤害心脏，在治疗甲状腺的同时又使心脏病逐渐加重，如此治疗下去，形成了恶性循环。

又如：用于消炎的抗生素，使用之后伤害肾脏，使两肾功能衰竭，同时又造成耳聋耳鸣。在临床诊断中，有许多人由于打抗生素造成肾衰，有许多儿童就因为一个小小的感冒打了消炎针，就造成了肾衰。肾属水，是人体最重要的部位，肾衰就会造成一生的体弱多病，由于多病还要继续打针吃药，如此就形成了恶性循环，使身

体越来越弱，病也越来越多，以至难以控制。这就是不懂得疾病根本原因，从末梢上处理问题的危害，这就是不明真理而违背规律的后果。

心能力量的巨大作用

上文谈到，几乎一切事物都是心的作用力而形成的，心能有着巨大的作用力。

例如，有许多人都作过手长手短的实验，将两只手腕上的横纹对齐，比一下两手的长短，再伸出其中的一只手，闭目静心，观想这只手一节一节地往上长，一分钟后再比两只手，这只手可长出一公分左右。这正是心能力量对人体产生的巨大作用。

又如：古时曾有一猎人，在山林中遇到老虎猛扑过来，手举钢叉叉住了猛虎的咽喉，但老虎并没有立即断气，前爪不停地乱抓，猎人长时间举着钢叉不敢松手，等到老虎断气后，猎人的手举着再也放不下来了。找了许多名医都治不好，后来遇到一位名医，问明缘由之后说："我可以治你的病，但你要依我三件事，一是在你的村中空地上用黄土搭一个三尺高台；二是三天后在我给你治病时，你要把你的所有亲朋好友全都请到；三是要把你的裤腰带换成一根红布条。"猎人完全答应，如期照做。三天后名医来到村中，和猎人一起站在黄土高台上，全村的男女老少都围在台下看热闹，这时名医从衣袋里拿出一把剪子，把猎人裤腰上的红布条一下子剪断了。古人一般穿的都是大宽裤腰，里面都不穿内裤，裤子一下子落了来，下面男女老少人山人海，谁都会感到很害羞，猎人这时的心理可想而知。此时，就见猎人的双手唰的一下就落了下来，立即提起了裤子。因为这个名医知道他的病用一般方法及各种药物是治不好的，只有在这种紧急状态下，使他忘掉自己的病，使他的注意力完全集中在另一方面，充分调动他本人心能力量的作用方可转机。

从大的方面来讲，我们今生转在哪一道，我们的生存环境如何，也都是我们自己的心所造出来的。那么，我们来世要去哪一道，也同样是由你自己的心所造成的。由此可见，宇宙间的一切事物都是心想生，那么病呢？

日本科学家用水分子进行实验，把同样的水装在两个试管里，一个贴上"爱"

字，一个贴上“恨”字。二十分钟之后，在高倍显微镜下看到，贴爱字的水分子晶体像雪花一样非常好看，而贴恨字的水分子晶体却杂乱无章非常难看。把“恨”字去掉，也帖上“爱”字，二十分钟后再看，水分子晶体也很好看。这一实验充分证实，心理不仅对自己的身体有直接影响，而且对外界的物体也会产生很大的作用力。

（妙　善）

最高层次的治病方法——调心

既然我们绝大多数的疾病都是自己心理造的，那么，要想根治这些疾病，就必须从心理入手。

一、心病之因

正是由于人的心理和行为不合“道”，也就是不符合以中为度、清静无为、阴阳平衡等宇宙规律，因此受到规律的惩罚，导致体弱生病。

人们的心理和行为不符合规律表现在各个方面。由于人们的肉眼看不见阴性物质，不知道生命真正的主人是谁，而把肉体的追求和享受作为对生命的维护和乐趣。在对外物的追求中，实际上是在无形地损耗阴性灵体的精华能量。由于人们不能正确对待各种事物，执著对各种事物的追求和贪恋，经不起各种社会因素强烈和持久的刺激，执著地追求各种名利和爱情，在贪心和妄想的驱使下，无论是否得到，都会不同程度地引起心理状态的变化，另一方面是执著“我见”，总是以自我为中心，总认为自己的见解对，别人的见解不对，而且要求别人必须服从自己的见解，否则就会生气烦恼，使心理失去平衡。

人们为什么会造成各种各样的心理失衡呢？是什么东西使人愤怒、嫉妒、忧思、悲伤、烦恼呢？是欲望，确切地说是过高的欲望。对于钱财名利产生过高的奢求，与别人攀比，如果不如别人，则易产生嫉妒；对于想得而没能得到的钱财名利、爱情美色，就会生出种种烦恼。有些人甚至会为了满足私欲铤而走险，走上违法犯罪之路。那些常干缺德坏事的人，整天提心吊胆，心惊肉跳，怎能不使心理失衡而身患疾病呢？

那么，欲望又是怎么产生的呢？是分别心。宇宙本性是清静无为、如如不动的，因此，宇宙本性里是没有分别的。

例如：辣椒的本性并没有好与不好，爱吃辣椒的人就说它好，不爱吃辣椒的人就说它不好，这个好与不好是从哪里来的呢？是人们根据自己的需求从心理分别出来的。

又如：一套几十平方米的住房，一般人住着正合适，如果让一个乞丐来住，他会认为自己住进了天堂；如果让一个亿万富翁来住，他会认为是贫民窟。房子的本性也没有好与不好，这个好与不好也是从人心理分别出来的。宇宙间的一切事物都是没有分别的，不信你可以类推一切事物，都会得出同样的结果，这就是宇宙及万事万物的本性——清静无为，无分无别，如如不动。

但是人们对一切事物都要分别个好坏、是非、对错、善恶，然后偏在一边，去排斥另一方，这就是偏见，由偏见产生了种种烦恼。因此，一切烦恼都是由分别心产生的。

分别——我他（好坏、是非、对错、善恶）——取舍——欲望——执著——计较得失——烦恼——违背本性和规律——病灾——生命层次下旋

由此可见，人们的疾病和灾难都源于分别心，我们生生世世生活在分别之中，养成了根深蒂固的分别习气，无论什么事都要分别个是非好坏，如果不信，你可以细心留意你自己的每一个念头，是不是都在分别取舍之中？正是这个每时每刻的分别心，才使你总是处于各种烦恼之中。

二、心病为什么不易痊愈

患有心病的人，多数长期治疗而效果不佳或经常反复，这是什么原因呢？

究其根源有三：一是施治者治表未治本，治病未调心。例如：对结石、肿瘤患者，直接针对结石、肿瘤进行化、碎或手术取出，而对结石、肿瘤发病的主要原因——生气（心理不平衡）而造成的气滞血瘀这一根源却很少重视。患者的心病根源未得到治疗和控制，还继续生气，所以病情不断反复。一方面医生在给他治病，而另一方面患者在继续造病，外因当然没有内因起作用大，故长期不愈。

二是现代西医的治疗手段是直接针对肉体的病灶处，所谓的头痛治头，脚痛治脚。按照“生命层次控制图”：元神（调心）——中脉——脉轮——经络——肉体，按照这一程序，上面控制下面的层次，而肉体则属于最末梢的层次。例如：对于脑

瘤患者，直接开刀把脑瘤取出。而本人在特医临床中发现，脑瘤患者虽病在脑瘤，但控制病灶的却是纵向的经络，而控制经络的又是横向的脉轮。由于经络和脉轮不通，肿瘤、结石及各种病灶就产生在这条经络和脉轮的纵横交叉点上。在治病时如果不打通堵塞的经络和脉轮，等于治表未治本。因此，许多结石、肿瘤患者碎石或手术后继续生长。

三是患者的病灶本身就是薄弱环节，像一个磨损的零件。由于患者心理因素没有解决，仍继续心向外驰，气往外散，体内真气处于越来越虚的趋势，该受损器官得不到足够气血的补充。人体自身这部非常高级的生物仪器本身具有自我调节系统，但只有在放松、入静的条件下才能充分发挥作用。患者如认识不到这一重要环节，心理仍处于紧张、忧郁、愤怒、多思、烦恼等各种不平衡之中，已受损的“零件”得不到人体内生物仪器自我调节系统的自动调理和“修补”。在人体中，经脉血管如同渠道，气血如同水，血随气走。医生即使把你的“渠道”修得再畅通，怎耐渠中缺水，仍然断流，使气血瘀结。所以单靠药物治疗而不调节心理只能缓解一时，一有条件立即复发，因此很难痊愈。

三、心病的根本防治

对于心病的根本防治，当然应以调心为主，调身为辅。那么如何调心呢？

古今中外，人们作过各种尝试。譬如：为了避免生气，有些人厌世出家；有些人提出“以忍为上”；甚至在墙上贴上一个“忍”字作为自己的座右铭。但我认为这样并不解决根本问题，反而会加重病情。请想，“心”字头上一把“刀”，刀在威逼、压制着你的心，你的心情能顺畅吗？这样忍并不是不生气，实际上是在生闷气，只是不发火而已。每天看着“忍”字在那里憋气的人，心理能平衡吗？能不憋出病来吗？这种压制心理的方法总有一天会造成“火山爆发”，因而不是根本解决问题的方法。

还有些人以《不气歌》来调解心理：“他人气我我不气，我本无气他来气。倘若因病中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说气病治非易。气滞经脉太可惧，诚恐因病把命废。我今尝过气中味，不气不气真不气”。此歌的前四句表面看似不气，实际上是以“不气”仍在与别人“斗气”。中间几句虽道出气大伤身的病理，但仍未道明如何才能真不生气。难怪有人常说：“我也会背《不气歌》，可是事儿到头上不由人啊！”那么，如何才能真不生气，并经常保持平衡的心态呢？笔者

认为，首先应该从道理上解决，所谓“理通法自明”。

《红楼梦》中的点睛之作以警人生。

“陋室空堂，当年笏满床；衰草枯杨，曾为歌舞场；蛛丝儿结满雕梁，绿纱今又在篷窗上。说什么脂正浓，粉正香，如何两鬓又成霜？昨日黄土陇头埋白骨，今宵红绡帐底卧鸳鸯；金满箱，银满箱，转眼乞丐人皆谤；正叹他人命不长，哪知自己归来丧？训有方，保不定日后作强梁。择膏粱，谁承望流落在烟花巷！因嫌纱帽小，致使锁枷杠；昨怜破袄寒，今嫌紫蟒长；乱哄哄你方唱罢我登场，反认他乡是故乡；甚荒唐，到头来都是为他人作嫁衣裳。”这段精彩的文字道出了世间一切事物都变化无常，万物皆空，实不可得的宇宙真相。

写完此段，心生感触，也就此拙笔和上几句：

“绿荫遮房，霜催满地黄；盈月中天，举头残眉降；人皆捧场，实把美名丧；恭维一世，转脸咒阴阳。谁承想，绝峰美景无限量，多走一步坠渊亡，身后有余忘缩手，眼前无路方知墙。岂不知，宽人等于自修路，胸不容人自难长。笑他人，血气方刚斗高强，忘自己，一意孤行争理长，到头来落得个两败俱伤。谁得意？谁称王？谁量小？谁气壮？百年后，冢上荒草一样长，谁又见是非功过，气短理长？叹人生，多荒唐，不明宇宙本和相。看人生，无短长，呼吸之间命已亡。出庐山回头望，俯视人生方知祥。笑遍天下笑自己，笑比他人更荒唐，笑、笑、笑、笑别人糊涂一生，笑自己不明真相。

这些只是从事上道出了宇宙间事物的现象，一切都是实不可得的空相。但还必须从理上搞通，理不通则法不明。

（妙　善）

无为治病法——静坐

我们生活在世，难免各种疾病，一切疾病可分为身病和心病两人类。平时人们往往只重视身病，而忽视心病，更不知身病的主要病因也起源于心。心虚则气弱，心惊则肉跳，心驰则神往，心烦则意乱，心乱则气散，心平则气和。凡执著财、色、

名、食、睡等一切贪欲，加之贪而不得，势必生出嗔恚之心，引发愤怒、嫉妒、忧伤等等不正常的心理。这些混乱的心理导致神志涣散，心态失衡。最终引发气血失调，气滞血瘀，生出种种疾病。

要想减少由心态失衡而引发的种种疾病，首先要伏住这颗散乱之心。几千年来，修心养性者不计其数，正是为了降伏这颗散乱之心，以求身心健康。然而，静坐对于修心养性，保持身心健康有着重要的作用。古今中外，佛、道、医、儒、武等，各门各派都有静坐之法，以修心神静定之功。静坐可以使人们散乱的心念归于凝定，心定则气稳，心平则气和，气和则血顺，不但可以祛病强身，而且可以去除主观的迷障，通达高层次的身心解放。

一、静坐之理

人体是一部极其精密、特别完整、特别高级、完全自动化的生物仪器，它具有完善的接收、发射、微调放大、自我调谐、分析处理等各种完全自动化的系统。而这部生物仪器的自我调谐系统，只有在放松入静的前提条件下方可充分发挥作用。人们在平时工作、生活中，整天挣扎在竞争的洪流里，身心始终处于紧张状况，而且被这股洪流的惯性逼得不能自拔。这种状况严重干扰着人体自我调谐系统的正常运转。

从中医理论来讲，血液阻滞而生百病，血随气走，气滞而血瘀。精神紧张则使全身细胞、肌肉、气血.都处于紧张而不利于开合的状态，气血则不能正常地按子午流注循经运行。只有在人体处于放松入静的状态下，细胞自动开合，与宇宙自动交换能量，气血才能正常运行。如水润土壤一样，滋润着全身的每一个脏腑、关节、肌肤及细胞。

静坐之理主要是修心，使人保持一种平静的心态。人的心理在保持平静的状态下，体内则一片光明。反之，人在心理紧张、不平衡的状态下，体内光则发暗。这些体内现象的变化，都是经过天眼用透视功能多次观察验证到的。因此，你如果能经常保持心理清静，体内即可经常保持一片光明，光明则无病。用 X 光机透视体内，凡有病之处则发灰黑色，无病之处则是光亮的，正是从科学角度对此理的验证。

此外，人在放松静坐时，体内的接收系统也趋于正常状态，它可以与宇宙大自然自动交换信息和能量。宇宙在能量守恒规律中处于相对稳定和平衡状态。那么，人体是一个小宇宙，它时刻与宇宙保持密切的沟通与交换，而达到相对的稳定

和平衡。由于人们经常处于一种紧张、胡思乱想、恐惧、烦恼的状态中，因此，我们一般人的场能量级，大多在二级以下。而我们周围的空气能量既已达到了四级，如果我们能时刻保持放松入静，很轻易地就可达到四级能量。

静坐的关键在于心静，心静状态是把人体的自动调控权最大限度地交给自我调谐系统来控制。因此，静坐的水平取决于你心静的程度，能静到无私忘我，无我无他，万缘放下，甚至连自己手脚身体都无所感觉的状态。这时你心中则会领略到一种非常轻松、自在安然、心旷神怡的妙境。你的身体就在这种妙境中自自然然地得到康复。你就在这无为状态中可达到无所不为，这就是高层次的无为治病法。

二、静坐的方法

1. 体态姿势（调身）

静坐时首先要调整好坐姿，一般可以做到双盘的尽量双盘，做不到的，也可单盘、散盘。也可坐在凳子上，但要坐在凳子的前三分之一处，会阴穴（小便与肛门两阴之间）不可压在凳子下面。因会阴穴处于足三阴、足三阳及任督两脉的交通要道，此穴一堵，八脉皆不通，故一定要注意此穴的重要。有些门派强调："练功必须双盘，否则修不成。"其实属于自己的思想障碍，我曾反问过强调必须双盘的同道："天下只有一条路吗"？修行大德侯希贵腿粗肚子大，不能盘坐，他修炼时经常是躺在地上练的，不照样练出高功夫吗？因此，不要被"只有一条路"给障碍住了。

但是，在能双盘的情况下尽量要双盘打坐，因为不同的盘坐姿势有着不同的效果。双盘可达到四级能量，称为"金盘"；单盘可达到三级能量，称为"银盘"；散盘可达到二级能量，称为"铜盘"。过去有一"鬼逼"禅师的典故：一出家人在外出回寺的路上正遇下雨，在桥下避雨时双盘打坐，此时他天耳听到有两个小鬼路过，看见此处有一座金塔，就说："这里有一座金塔，咱们拜这个金塔吧"。这出家人坐了一会儿腿酸了，就改成了单盘，此时又听见两个小鬼说："刚才还是金塔，怎么这会儿又变成银塔了？银塔咱也拜。"又过了一会儿，出家人腿痛了，又改成了散盘，又听见两个小鬼说："怎么这会儿银塔又变成铜塔了？铜塔咱也拜吧。"又过了一会儿，出家人腿麻了，干脆把腿伸开了。此时又听见两个小鬼说，这原来是个泥巴塔，骗咱们拜了半天，打它。"出家人听见小鬼要打他，吓得爬起来就跑。从此以后打坐时再也不敢乱动了，一直保持着双盘的姿势。后起法号"鬼逼禅师"。这个典故可以说明，各种不同的盘坐姿势有着不同的场能和效果。

年岁较大的也可以散盘或坐凳子(坐凳子时要坐凳子的前三分之一处,不可压住会阴穴),无论盘坐或坐凳,都必须注意姿势端直,脊柱正直,身体不倾不斜,不可依柱靠背,这是至关重要的姿态。我在多年治病临床中发现,人们自己造病的主要因素有两条,一是心理不平衡,二是身体坐不直。人们多爱享受,所以平时坐沙发,靠椅子,使脊柱多处弯曲,肌肉拉紧,紧而不通,长时间牵拉使肌肉内产生条索状硬条。通过看光功能或天眼的观察,脊椎因堵塞不通时,人体内运行的气流和能量就会从此处外溢,使身体受损。其原理如同水渠,某处堵塞,水流受阻则会憋涨而溃口外流,下游流量则会明显减少。人体的神经由大脑通向脊柱,由脊柱两旁外伸,脊椎不通则压迫神经、脉轮和内脏。另外,脊柱是督脉的循行路线,督脉又是阳脉之海,是主干道。因此,平时身体的直与不直对脊柱影响极大。那么,在长时间的静坐时,气流增强,要求坐直就显得更为重要,如不坐直,一旦堵塞,能量聚集在某处造成不通,则比平时更甚。

初学盘坐时,腿脚会出现麻木酸痛,必须忍耐。练习久后,渐进于自然。当麻木到不能忍受时,可将两腿上下交换,如果实在不能忍受可暂时松开,等麻木消失后再盘。如能十分忍耐,任其极端麻木,渐至失去感觉,此次如能自然恢复原状,经过此阶段,几次之后,盘坐时便不会再麻木了。

打坐时如何解决腿痛腰酸的问题?

打坐初期都会遇到腿痛腰酸现象,其原因主要是真气不足,以及腰椎、尾椎、腿部和腰部不通畅。一般来说,凡是腿部不通,其根在腰椎和尾椎的不通,以及两肾的气虚。如果不先打通腰椎、尾椎和两肾,两腿是不可能打通的。解决方法如下:

(1)打坐时身体要松直,不要弯腰弓背。先意守命门及腰肌,然后意守两肾,腰肾守开后,肾气充足,即可解决腰酸问题。

(2)要解决腿痛问题,必须把会阴、长强(尾骨尖处)所处的海底轮守开,因为腿部是由腰椎、尾椎所控制,最关键的即是海底轮。

(3)打坐的时间长短是一个很关键的问题。时间短,等于水未烧开就已关火,天天如此,一辈子也烧不开一壶水。因此,在打坐中,当腿出现痛麻之感时,尽量不要去想腿,此时会越想越痛,越想越难忍。此时可以用转移注意力的方法,意守观想其他部位,也可以出声念咒、念佛,可减轻腿部痛麻。在这个过程中,一定要忍,你想反正死不了,腿也坏不了,由它去吧。时间一长,一冲过去就不再痛了。

(4)打坐时心是否清静,也关系到打坐的时间长短和腿是否痛麻。心若清静,打坐的时间在不知不觉中自然延长,腿痛也会很快冲过。要想做到心清静,关键要少吃,日中一餐或者辟谷,对打坐时保持心清静非常有利。

(5)在打坐初期,如果腿痛的实在难忍时,可以稍微抬一抬臀部两边,使气冲过去。如果还不行,可将腿松开几分钟后再继续盘。逐渐就不痛了。

(6)打坐时意守在海底轮,用出声念咒的方法,比如念:嗡、啊、哞,一口气只念一个字,拖长声音,出声并加重鼻音,观想在海底轮震动,声音从中脉向四外扩展,每次可念半小时至一小时左右,很快既可冲开海底轮,可早日冲开腿疼之关。这种方法不仅可以冲开双腿,而且还可以开各个脉轮、消除病灶、开中脉、出性光、消业障等。这些作用都经过了反复的验证。

(7)另外,对于初学打坐的人来说,打坐的坐垫也很重要。笔者平时看到不少人打坐时坐着又厚又软的海棉坐垫。这种坐垫坐上后中间下陷,下陷的越深,向上反弹压迫臀部的反作用力越大,反而压迫了会阴穴和长强穴,不利于腿部的气血通畅。静坐时,如果盘坐,可在臀部垫高一、二寸,以各人舒适为度,须使阴囊、会阴不受压迫。因此,要选择不硬不软的坐垫。而且在打坐时只能坐在坐垫的前三分之一处,不可压住会阴穴,方能保持气血的畅通。

静坐时要调整好全身上下内外整体放松,要做到直而不僵,松而不瘫。松的关键是'眉心舒展,面带微笑"。眉展面松则全身各部位都达到松弛状态。反之,面紧眉皱则全身细胞绷紧,紧则不通,不通则病。

静坐时两手的姿态可根据个人修炼的需要,可以呈"接功态",两手掌心向上,放松自然地放在腿上。头部有病的,如高血压、脑血栓患者,可手心向下空掌扣在双腿上。根据自己的需要,也可以呈聚气印、大光明印、莲花印、养气印、定印等。

静坐时要两眼微闭,但不要立即闭上。静坐一会,待心平气和之后,慢慢下垂。如易昏睡者,两眼微开,垂帘即可。舌尖轻抵上腭,当口内生津充溢时,分三小口咽入下丹田。

2. 呼吸方式(调息)

调息即是指呼吸方式的调整。呼吸的方式有多种,一是自然呼吸,我们平时的呼吸方式即自然呼吸。在静坐时只是比平时稍加深长,但不要有意用力,用力易上

火，在自然呼吸的基础上要注意“细、长、深、匀、柔”。

二是顺腹式体呼吸：意念主要在小腹部，以腹部的起伏带动全身毛孔的呼吸，吸气时小腹自然张起，呼气时小腹自然下落，呼气吸气都不想鼻子，注意力在小腹部，气的运行轨迹是全身吸气时横向进（意念是全身吸入宇宙真气），呼气时横向出（意念是病气、废气、疲劳之气射透天边）。切不可有意追求，须顺其自然，意念过重或呼吸过重易导致上火，甚至头部不适。

三是逆腹式体呼吸：吸气时小腹自然微微内收，呼气时自然外张，与顺腹式体呼吸相反，意念及其他均与顺腹式体呼吸相同。这种腹式呼吸的方法，是胎息修炼的基本功，练到一定层次可自然出现胎息。

3. 调心

我们平时妄心较多，时刻胡思乱想，凡是爱胡思乱想，心总静不下来的人，大多身体虚弱。原因是“心驰神往，意到气到”。胡思乱想则把体内精华之神、气散于外部，经常如此，整天外散怎能不虚。故静坐一定要收心，无论你还有多少重要的事情和诸多烦恼，在静坐时首先要万缘放下。应该明白，那些事情该做之时自然去做，此时再想也是没有用的。诸多烦恼则更不该想，不仅无益，反而伤身。因此，静坐时一定要把杂乱纷纭之心收回来。收心的方法如下：

（1）数息法：就是在坐定之后，默数自己的呼吸，一吸一呼为一次。初练可以从一数至十，再从一起。练熟后，可数至一百为一个单位。在数的过程中如心起杂念，则前数作废，从一开始数。这种方法可以检验自己心静及入定的程度。

（2）意守法：可将思想意念观注在自己体内的某一处，如上、中、下丹田，这种方法可以修炼内丹。或意守自己的病灶处，细心体会病灶处的感觉，会有一种麻酥酥逐渐疏松的感觉，这是自我调理疾病的最好方法。无论意守某处，都须注意不要死守，切忌意念过重，尤其是平时办事较爱认真的人容易意念过重。意念过重，反而会使自然流动之气凝聚停留在意守部位，造成气滞，因此要似守非守，勿助勿忘即可。

（3）返观内照法：我们平时两眼总是注视外物，使神气外散。这种返观内照法，即是将自己两目微闭，向内返观，目光注视在自己意守的部位，这时，两目之神光即可照亮该部位，久之可出现内视功能。

（4）观想法：观想法是在返观内照的基础上根据需要观想出某一具体事物的

形相、颜色和亮度。如观想出火球、光团、太阳、月光、灯光等，观想的形相、颜色、亮度越逼真越好。前面已谈过，阴性物质是靠意念指挥，想什么来什么，无论你看见看不见，它都是“意到气到，气到光到，光到神到”。

(5)念佛、念咒法：念咒法是默念或诵念自己熟悉的咒语：如佛家的大悲咒、楞严咒、准提咒，或念观音菩萨的六字大明咒“嗡、阿、呢、呗、咪、吽”，或念金刚萨埵佛的心咒：“嗡班则(儿)萨埵吽”等。念佛法是在静坐时默念或诵念“阿弥陀佛”的名号。无论默念或诵念，可意守在上、中、下某个丹田处，声音在意守的部位发出。这种方法的原理即“意念力理论和心物辩证法”、“生物仪器说”、“生物全息能理论”。当你在念佛号或念自己尊师名号时，等于用意念启动了自己的这部生物仪器的接收和微调放大装置。所接收过来的佛号或尊师名号中即有佛和尊师的全部信息和场能，被你微调变极放大后作用在自己体内，可起到事半功倍，一举多得的良效。

如果你能注意剖析以上这几种调心的方法的内涵，就不难发现，虽然是修心静念，但什么都不想是很难做到的，只有非常高的入定层次才能达到一念不生。这五种方法的共同之处都是“以一念代万念”，不生杂念而已。纵观各种宗教门派的修炼方法，其共同点都是“以一念代万念”，这也是高层次修心养性，直达明心见性的必由之路。

4. 如何才能解决妄念心乱问题？

一般人在打坐时都会出现妄念诸多，心神散乱的问题，针对这种问题，给修行者提供一种对治散乱的有效方法：

在打坐的同时，要做到三个方面：一是口中念佛或念咒；二是口念的同时要做到耳听，而且要听得字字分明；三是要同时观想下丹田有一轮明月。只要能做到这三个方面的注意力集中，一般不易再胡思乱想。

5. 向修炼者介绍一种简便易行的打坐方法

在此推荐一种简便易行，而且层次又高的打坐方法——“久视下丹田，凝神入气穴”。在打坐时，什么都不想，只需两手劳宫穴相对，男左手在内，右手在外，(女同志相反)搭在下丹田处，微闭双眼，内视下丹田，意守下丹田即可。这种方法既可以结丹，又可以结圣胎。是一种又简而易行，而且层次又高的修炼方法，八仙中的吕洞宾就是修炼此法而成道。

三、静坐注意事项

1. 静坐的时间。静坐功夫到极深处，本应在日常行、住、坐、卧间都能寂然凝静，心不为外界事物所动。也就是佛家讲的“禅定”，“禅定”并非与静坐等同，静坐只是一种形式，禅定则是“内不动心，外不着相”。对于初学者或单纯为了治病健身者来说，静坐的时间可根据自己的时间而定。一天至少要静坐半小时或一小时左右，随着功夫的加深，每天可根据情况延长时间。每天如能有效静坐一小时（指静心打坐的时间为有效时间），可控制身体的疾病不再发展。每天如能有效静坐一小时至两小时，身体状况可明显向好的方向发展。每天如能有效静坐两至三小时以上，不仅身体好转，还会逐渐开发出各种特异功能。如果有条件，每逢阴历初一、十五及各节气应练子时功（夜里 11 点至 1 点），会得到更佳的效果。

对于一些想往高层次的修行者来说，打坐的时间长短至关重要，如果每次只坐半小时至一小时就收功了，身体还没有发热，就不会产生较好的效果。如同烧一壶水需要一小时，如果总是烧到半小时或四五十分钟，水还没开就关掉了火，永远也烧不开这壶水。所以，对于想往高层次的修行者来说，一般要坐二至三小时以上。

2. 调节饮食。经常静坐，杂念减少，心神清静，能量内收，体内消耗能量逐渐减少，则不需多食多饮。静坐前不要吃饱，过饱静坐时易腹胀。平时应以素食淡饭为主，韭菜、蒜、肉类、牛奶食后在体内易产生瘴气，在体内窜动，影响入静效果。因此，尽量少食肉类、韭菜、蒜和牛奶之类食物。

3. 避免生气。平时要尽量避免生气。如果生了气，不要马上静坐，把心情调整好之后再静坐，方可收效，否则有害无益，适得其反。

4. 避免受风。在静坐时，由于全身放松，毛孔和穴位均打开与宇宙交换信息及能量，全身骨关节也处于松弛状态，此时易受风寒。因此在静坐时要避免门窗小缝之风及穿堂风，夏季要避免空调、电扇的直吹。

5. 勿追求速效。静坐时不可追求速效，一切要顺其自然。有些人可能急于除病，练了几天，几十天病没有好，也许连方法还没有正确掌握，就急躁怀疑。有些人想出功能，急于功效，也是错误的。应该“有意练功，无意成功”。千万不可执著功能，刚一执著，心已波动，实已出偏。耐心缓步，持之以恒，其本身即是一种修心磨性。只要坚持下去，终有到达，功夫不负有心人。

6. 对幻境的处理。静坐日久，静中生定，定能生慧。在入静入定的状态下，你

可能闭着眼睛会看到一些黑白或彩色的图像，有时可能还会看见别人或自己的内脏、骨骼。当这些幻境出现时，证明你的“天眼”已开，是天眼功能的一种。证明你的功夫和能量已达到一定水平。天眼看到的幻境是你把宇宙空间的阴性信息波变极放大的结果，如同电视机把空间的无线电波定向接收过来，然后变极放大还原成图像。这些信息波充满宇宙空间，无论你能否看见，它都是客观存在。如果天眼看见各种图像，要注意以下几点：

一是不要害怕，它是充满空间的一种信息波。二是不要执著去追求，看得多了，就把能量给消耗尽了。过于执著追求则易“走火入魔”。在打坐时无论看到什么景象，无论看到的是佛还是魔，应当特别记住两句话：“不贪不求不执著，不理不睬不动念”，任何魔境都对你无奈。三是对于干扰你入静的各种图像，要把它当作帮你磨性，助你修心的良机，不理不睬，只管静心，如心烦意乱，则是动心入魔。四是如是有人指点你，教你一些功夫，你可以默记在心，静坐之后可以试着练一练，如果有良效，那么在幻境中教你功夫的就可能是你的阴性师父。当然，应该明白，这个师父也并不是他亲自来教你功夫，也只是他的信息波的全息能原理而已。因此，无论出现或不出现各种情况，当不取不舍，一心寂定，切勿执著，否则将会误入歧途，而障阻正定的修持。